

Maria Kosonen

LUONNON TERVEYSVAIKUTUSTEN HYÖDYNTÄMINEN
AISTIESTEETTÖMÄSTÄ NÄKÖKULMASTA - AISTIKORTIT
LEHMUSKOLON ASUKKAILLE

Fysioterapian koulutusohjelma
2017

LUONNON TERVEYSVAIKUTUSTEN HYÖDYNTÄMINEN
AISTIESTEETTÖMÄSTÄ NÄKÖKULMASTA - AISTIKORTIT
LEHMUSKOLON ASUKKAILLE

Kosonen, Maria
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Joulukuu 2017
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 2

Asiasanat: fysioterapia, lastensuojelu, lastensuojelulaitokset, luonto, neuropsykiatria

Opinnäytetyön aiheena oli tuottaa lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n Jukolan yksikön ohjaajille aistikortit uudeksi työkaluksi lastensuojelun asiakkaina olevien lasten ja nuorten aistikuormien purkamiseksi. Tavoitteena oli kehittää uusi aistiystavallinen menetelmä neuropsykiatristen häiriöiden tueksi, jolla lapset ja nuoret voivat purkaa omaa aistikuormitustaan sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla epäsopevien tapojen sijasta luontoa apuna käyttäen.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin luonnon terveysvaikutuksia sekä aistiesteettöä näkökulmaa, joita voidaan hyödyntää lastensuojelulaitoksen arjessa. Luonnon aistiesteettömyyttä tarkasteltiin ekopsykologian sekä aistiesteettömyys-määritelmän pohjalta. Opinnäytetyöllä tavoiteltiin positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten käyttäytymiseen sekä heidän kehittymiseensä.

Aistikortit luotiin pääasiallisesti työkaluksi lastensuojelulaitoksen ohjaajien käyttöön. Aistikortteja on viisitoista ja kortit on jaettu kolmeen kategoriaan. Ensimmäisessä kategoriassa on paikallaan tehtäviä mielen harjoitteita, toisessa kategoriassa on kevyitä fyysisiä harjoitteita, jotka yhdistyvät myös mielenharjoitteisiin ja viimeinen kategoria sisältää fyysisesti raskaita harjoitteita, joiden tarkoituksena on parantaa fyysistä kuntoa ja sitä kautta vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Kortit pilotoitiin kolmen fysioterapiaopiskelijan kanssa sekä tämän jälkeen kortit esiteltiin lastensuojelulaitoksen ohjaajille käytännössä. Korttien esittelyn tarkoituksena oli lisätä ohjaajien tietotaitoa luonnon terveysvaikutuksista ja sen aistiesteettöä näkökulmasta ja opettaa heitä korttien käytössä. Toteutus korttien soveltamisesta ja käytöstä nuorten kanssa jäi ohjaajille itselleen.

NATURES HEALTH BENEFITS USED BY SENSORY ACCESSIBILITY POINT OF VIEW. SENSORY CARDS TO INSTRUCTORS OF THE CHILD CARING INSTITUTION LEHMUSKOLO.

Kosonen, Maria

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

December 2017

Number of pages: 29

Appendices: 2

Keywords: physiotherapy, child welfare, child welfare institute, nature, neuropsychiatry

As the subject of the thesis was to create sense cards as a tool for the instructors of the child caring institution Lehmuskolo Oy to ease the sense burden of the children placed in foster care. The main goal was to develop a new sense friendly way based on nature for the children and teenagers to ease their sense burden in socially acceptable ways.

The thesis took a look for the health benefits of the nature as well as the sensory accessibility side that can be used on the daily basis of the child caring institution. The sensory accessibility of the nature was examined based on the eco/evolution psychology and sensory accessibility definition. The thesis aimed to make positive effects on children and teenagers' behavior and development.

The sensory cards were created mainly as a tool for the instructors to use. There were fifteen sensory cards that were divided to three different categories. The first category was about mind exercises that could be done while staying still. The second category was about light physical exercises that were connected to the mind exercises. The last category included heavy physical exercises that were meant to improve the physical condition and that way improve the health of the young.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NEPSY JA FYSIOTERAPIA	6
2.1	Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt	6
2.2	Sensorisen integraation häiriö.....	8
3	LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET	10
3.1	Taustaa	10
3.2	Luonto terveyden tukena.....	12
3.3	Aivotutkimus.....	14
3.4	Lapset ja luonto.....	15
3.5	Satakunnan luonto.....	16
4	AISTIESTEETTÖMYYS	17
4.1	Luonnon aistiesteettömyys.....	17
4.2	Aistit.....	19
4.2.1	Kuuloaisti ja näköaisti	19
4.2.2	Makuaisti ja hajuaisti.....	21
4.2.3	Tuntoaisti ja kävely	21
5	NUORI LASTENKODISSA.....	23
5.1	Nuori lastensuojelulaitoksessa	23
5.2	Menetelmiä lastenkodissa	24
5.3	Lastensuojelulaitos Lehmuskolo.....	25
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	26
7	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	27
7.1	Menetelmä.....	27
7.2	Pilotointi.....	28
7.3	Pilotoinnin tulokset	29
8	AISTIKORTIT	30
9	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee luonnon terveysvaikutuksia sekä luonnon käyttämistä mielenharjoitteiden tekemisen paikkana aistiesteettömästä näkökulmasta. Miten luonto toimii hyvänä areenana aistikuorman purkamiselle? Aihe on uudenlainen näkökulma fysioterapiaan ja sen toteuttamiseen. Luonnossa liikkuminen parantaa tasa-arvoa, sillä periaatteessa kuka tahansa tulotasosta riippumatta voi mennä luontoon liikkumaan. Terveystieteiden tutkimuksissa esimerkiksi mielipaikkakäynnit voisivat olla osana hyvinvoinnin edistämistä. Sosiaali-, ja terveysalan ammattilaiset voisivat määrätä ”mielipaikkareseptejä”. (Kurttila, Sievänen, Tuulentie & Tyvärinen 2014, 69.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet ekopsykologian ja Green Caren eli Vihreän hoivan kentällä positiivisia tuloksia jotka osoittavat luontoyhteyden tärkeyden ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Suomessa Vihreä hoiva –toimintaa ovat tutkineet mm. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, Suomen Akatemia, Tampereen yliopisto, Luontovarakeskus LUKE sekä maa- ja elinkeinotalouden tutkimuskeskus MTT. Tutkimusten mukaan paljon luonnossa liikkuvilla on jopa puolet vähemmän mielenterveysongelmia. (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 8.)

Fysiologisella tasolla on löydetty tutkimustuloksia jotka puoltavat luonnon terveysvaikutuksia. Verenpaine laskee, parasympaattinen hermosto aktivoituu sekä sydämen syke rauhoittuu. Vakuuttavat tulokset tekevät yksinään luonnosta oivan paikan rentoutua ja harjoittaa mieltä sekä kehoa. (Arvonen & Aaltonen 2014, 7.)

Ihmisellä on luontainen veto luontoa kohtaan ja tätä kutsutaan biofiliaksi. Lapsilla biofilia kytkeytyy päälle jo varhaisnuoruudessa, kun lapset leikkivät luonnossa. Toiselta nimeltä biofiliaa voidaan kutsua luontorakkaudeksi. Biofilia on ikään kuin geneettisen pohjan perusturva, joka on koko ihmiskunnalle yhteinen. Sen keskeisempiä teemoja ovat rakkaus luontoa ja kaikkea elävää kohtaan. (Kahn 1997, 2). Ihmisen kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu lapsuusajan herkkyyyskausi, joka jatkuu taaperoiästä murrosiän alkuun saakka. Kuitenkin ihmisen iästä riippumatta, luontokokemukset vaikuttavat koko elämän. Biofilia-teorian mukaan lapset oppivat vastuullisempiin valintoihin vielä aikuisenakin. Lapsuuden luontokokemukset kehittävät

myös lapsen motoriikkaa ja tukevat fyysistä kehitystä monipuolisesti. Luonnosta ihminen saa myös tärkeitä mikrobeja, joille altistutaan ihon, hengitysteiden ja suoliston kautta. Nämä mikrobit osallistuvat ihmisen immuunipuolustuksen tasapainoiseen ja terveeseen toimintaan. Hyvä mikrobikanta suojelee ihmisiä matala-asteiselta tulehdus-tilalta. Matala-asteinen tulehdustila aiheuttaa mm. masennusta, suolistosairauksia sekä allergioita. (Leppänen & Pajunen 2017, 24-27.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja, yksityinen lastensuojelulaitos Lehmuskolo, oli kiinnostunut kehittämään tilojaan aistiystävällisemmiksi. Lastensuojelulaitoksesta otettiin yhteyttä Satakunnan ammattikorkeakouluun, sillä Satakunnan ammattikorkeakoululla on vahvaa osaamista aistiesteettömyydestä. Lastensuojelulaitos Lehmuskolon Jukolan yksikön sisätiloja on tarkoitus uudistaa aistiystävällisemmiksi, jolloin lähiluontoon asti ulottuva aistiesteetön toiminta luo eheän kokonaisuuden, joka puolestaan luo laajempaa ajatusta aistiystävällisyydestä.

Satakunnan ammattikorkeakoulu lehtori Hanna Hannukainen toivoi näkökulmaksi sensorisen integraation häiriön sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt. On kuitenkin hyvä muistaa, että aistiesteettömyys sopii kaikille, eikä näin rajaa ketään sen ulkopuolelle. Lehmuskolon lastensuojelulaitosta ympäröi luonto, jolloin lähimmälle autotiellekin on muutaman kilometrin matka. Jukolan yksikön työntekijät ovat koulutautuneet toimimaan ADHD – ja Asperger –tyyppisesti oireilevien lasten sekä nuorten kanssa. Lastensuojelulaitoksen ohjaajat toivoivat harjoitteita, jotka olisivat helposti siirrettävissä sekä paikasta riippumattomia, ja siksi opinnäytetyön tuotoksena syntyivät aistikortit.

2 NEPSY JA FYSIOTERAPIA

2.1 Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriötä (ADHD) tavataan muutamalla prosentilla lapsista, varsinkin pojilla. Osa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriön oireista saattaa hävitä

ajan kuluessa kohti aikuisuutta, mutta hoitamaton häiriö voi aiheuttaa ongelmia koulutai työelämässä sekä ihmissuhteissa myös aikuisena. Yleisimpinä haasteina voidaan huomata tarkkaavaisuuden ja keskittymisen vaikeudet sekä yliaktiivisuuden lisäksi impulsiivisuus ja spontaani käyttäytyminen, joka usein liittyy kyvyttömyyteen siirtää impulssin tuomaa mielihyvää myöhemmäksi. (Hamilo 2011, 80-83.)

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö on erittäin voimakkaasti periytyvä ja sille altistavia geenejä ilmenee monissa kromosomeissa. Ihmiseltä on löydetty yksi hieman poikkeava kromosomi joka voi selittää erikoista käytöstä. Tämä kromosomi on nimittäin yhteydessä elämishakuisuudeksi kutsuttuun persoonallisuuspiirteeseen. Tämän persoonallisuuspiirteen omaavat henkilöt voivat ulkopuolisen silmin käyttäytyä erikoisen poukkoilevalla tavalla. Usein elämishakuiset henkilöt ovat saaneet ADHD -diagnosin. Evoluution näkökulmasta tarkasteltuna ADHD:n piirteet voivat olla kuitenkin positiivisia. Lajimme evoluutio on tapahtunut luonnossa, jossa ei tarvinnut keskittyä esimerkiksi koulutehtäviin ja työprojekteihin monia tunteja vuorokaudessa. Sen sijaan spontaani käyttäytyminen ja kyky häiriintyä pienistäkin äänistä saattoi olla ihmislajimme kannalta elintärkeä piirre. Tänä päivänä moderni yhteiskunta vaatii enemmän keskittynyttä tarkkaavaisuutta kuin impulsiivisuutta. Evoluutiopsykiatrian näkökulmasta voidaan sanoa, että tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt eivät ole varsinaisia sairauksia tai häiriöitä, vaan hyödyllisiä ominaisuuksia menneisyydestä, jotka eivät sovi hyvin nyky-yhteiskuntaan. Tästä syystä ADHD:tä tulee hoitaa, jotta se ei johda oppimisen vaikeuksiin ja sitä kautta negatiivisiin asenteisiin sekä mahdollisesti jopa syrjäytymiseen. (Hamilo 2011, 80-83.)

Monilla tutkimuksilla on positiivista näyttöä luonnon rauhoittavista vaikutuksista varsinkin henkilöihin, joilla on tarkkaavaisuus – ja ylivilkkaushäiriö. Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö on lasten yleisin keskushermostollinen häiriö, joka vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin kontakteihin sekä koulumenestykseen. ADHD:n oireita ilmenee erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa, mutta oleskelu ja erilaisten aktiviteettien tekeminen luontoympäristössä tiedetään vähentävän oireita sekä lisäävän keskittymistä. Luonnossa liikkumiseen voidaan oppia jo lapsuudessa, jolloin luontoliikunnasta voi tulla elämäntapa, ja siksi luontokokemukset lapsuudessa ovatkin tärkeässä asemassa myöhemmissä luontoharrastuksissa. (Tourula & Rautio 2014, 44-46.)

Fysioterapia on yksi keino pureutua ihmisen liikkumisen, - toimintakyvyn sekä toimintarajoitteiden ongelmiin. Jos ADHD-oireisella lapsella tai nuorella on liikunnallista kömpelyyttä tai hankaluuksia motoriikan kanssa, hän voi hyötyä fysioterapeutin arviosta, ohjauksesta tai terapiasta. (ADHD-liiton [www-sivut 2017](#)). Neuropsykiatristen häiriöiden kuten ADHD:n, Aspergerin, Touretten ja muiden autismin kirjon oireistoja voidaan helpottaa psykofyysisellä fysioterapialla. Tämän fysioterapiamuodon pää tavoite on lisätä lapsen tai nuoren kehotietoisuutta sekä psykomotorisia liiketaitoja, kehittää vuorovaikutustaitoja ja löytää keinoja oman itsensä sekä arjen hallintaan. (Bodymind Oy:n [www-sivut 2017](#).)

Fysioterapeutin työmenetelmiä voivat olla esimerkiksi toimintakykyä kehittävä ohjaus, erilaiset terapeuttiset harjoitteet, manuaalinen sekä fysikaalinen terapia ja liikkumisen apuvälinepalvelut -ja arviot. Fysioterapeutti osaa myös ohjata lapsen tai nuoren hänelle mahdollisesti sopivan harrastuksen pariin ja näin ohjata lasta purkamaan fyysisistä sekä psyykkistä aktiivisuutta turvallisesti ja sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla. Fysioterapeutti osaa myös ohjata rentoutumista ja löytää oikeanlaisen rentoutusmenetelmän yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. (ADHD-liiton [www-sivut 2017](#).)

2.2 Sensorisen integraation häiriö

ADHD:n lisäksi sensorisen integraation häiriö on yleinen keskushermostollinen häiriö, joka vaikuttaa myös negatiivisesti lapsen käyttäytymiseen ja usein se ymmärretään väärin. Sensorisen integraation häiriö vaikuttaa lapsen koko elämään. Usein haasteita ilmenee tavassa liikkua, oppia sekä muodostaa ihmissuhteita. Sensorisen integraation häiriö tarkoittaa hankaluutta tai kykenemättömyyttä käsitellä aistikanavien kautta saatavia aistiärsyksiä tarpeeksi hyvin, jotta niihin voi reagoida haluamallaan tavalla. Tästä syystä monet asiat voivat muodostua hankaliksi lapsen elämässä. (Kranowitz 2003, 23-29.) Usein lapsi tai nuori ei osaa puhua ongelmista eikä hän oikeastaan voi, sillä ongelma tapahtuu aivotoiminnassa, joka on tiedostamatonta eikä hän voi sitä tietoisesti hallita. Kun ongelmien kanssa on eletty vuosia, lapsi alkaa kokea olevansa erilainen kuin muut. Tästä voi syntyä itsetunto-ongelmia ja pahimmassa tapauksessa syrjäytymistä. (Ayers 2005, 39.)

Sensorinen integraatio tarkoittaa siis aistimusten vastaanottamista ja niiden jäsentelyä käyttö varten. Näitä aistimuksia ovat maku, näkö, kuulo, haju, tunto, liike, painovoima sekä asento. Sensorinen integraatio luo tapahtumalle tai kokemukselle merkityksen, kun kaikista aistimuksista valitaan tärkein, johon keskitytään ja muut aistimukset jätetään sivuun, jotta voidaan keskittyä olennaiseen. Kun tämä onnistuu, voidaan reagoida tapahtumaan haluamallamme tavalla. Tämä on perusta kaikelle oppimiselle sekä sosiaaliselle käyttäytymiselle. Aivoissa kaikki saatu aistitieto yhdistyy kokonaisuudeksi, ja näistä aistimuksista syntyy kokonaisuus. (Ayers 2005, 29-34.)

Kaikilla ihmisillä on sensorisen integraation perusta. Sitä tulee kuitenkin harjoittaa aktiivisesti jo lapsuudessa, olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä mukautua ympäristön fyysisiin haasteisiin ja liikkua monipuolisesti. Taidot harjaantuvat parhaiten, kun lapsi tekee tarkoituksenmukaisesti erilaisia toimia. Lapset tahtovat liikkua jo luonnostaankin, sillä liike tuntuu hyvältä. (Ayers 2005, 29-34.) Sensorisen integraation häiriön voi tunnistaa yliaktiivisesta käyttäytymisestä, heikosta keskittymisestä sekä puheen ja kielen kehityksen viivästyistä. Lisäksi lihasjänteiden ja koordinaation vaikeudet ja muut käytösongelmat voivat kieliä tästä häiriöstä. (Ayers 2005, 94-96.) Näiden kahden häiriön lisäksi useilla ihmisillä on aistiyliherkkyyttä tai aistialiherkkyyttä, joka ei ole varsinainen diagnoosi eikä se ole sairaus. On arvioitu, että joka viides ihminen on aistiyliherkkä ja kuormittuu suurista aistimuksista enemmän kuin ei-aistierityisherkkä henkilö. (Suomen erityisherkkät ry:n [www-sivut](http://www.suomenerityisherkkat.fi) 2017.)

Niin kuin monet neuropsykiatriset häiriöt, sensorisen integraation häiriön oireet voivat olla samankaltaisia kuin muiden häiriöiden oireet. Tämän takia on tärkeää sulkea pois muut aiheuttajat. Yleensä ensin tutkitaan tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöiden mahdollisuus, erilaiset sisätaudit sekä allergiat. Kun näistä ei löydy mitään poikkeavaa, usein toimintaterapeutti löytää sensorisen integraation häiriön poikkeavan käyttäytymisen syyksi. Tähän mennessä toimintaterapiaa on pidetty tärkeimpänä ja parhaimpana hoitomuotona SI-häiriön hoidossa, sillä sen avulla lapsi pystyy kehittämään hermostonsa toimintaa. Mitä varhaisemmassa vaiheessa toimintaterapia aloitetaan, sitä enemmän siitä on apua. Fysioterapia voi toimia myös yhtenä hoitomuotona SI-häiriölle, sillä se on erikoistunut ihmisen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen näkökulmaan. Fysioterapiassa SI-häiriön hoidossa keskitytään erityisesti toimintakyvyn

ylläpitämiseen tai sen lisäämiseen erilaisin keinoin, joilla pyritään vaikuttamaan lihasten hallintaan, sekä motoriseen koordinaatioon. (Ayers 2003, 145-147, 175.)

Fysioterapialla sekä toimintaterapialla voidaan vaikuttaa ihmisen kehonhahmotuksen kehittämiseen sekä asennonhallinnan tukemiseen. Niillä voidaan vaikuttaa myös tasapainon paranemiseen, koordinaation kehittymiseen sekä liikkeen suunnittelun edistymiseen. Fysioterapialla sekä toimintaterapialla vaikutetaan myös hienomotoriikkaan. Lisäksi niillä vaikutetaan taktiilisen erottelukyvyn kehittämiseen, esimerkiksi esineiden tunnistelua ilman näköaistimusta. Fysioterapian sekä toimintaterapian keinoin voidaan vaikuttaa myös tuntoaistimuksiin tai liikeaistimuksiin yliherkästi reagoimisen vähentämiseen, esimerkiksi ihon sivelyllä erilaisilla materiaaleilla tai keinumisella tai hyppimisellä. Silmänliikkeiden hallinta ja visuaalinen hahmottaminen ovat myös osa fysioterapeutin sekä toimintaterapeutin työtä. (Ayers 2003, 172-173.)

3 LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

3.1 Taustaa

Jo yli 2000 vuotta sitten on kirjoitettu kirjoituksia puutarhanhoidon terapeuttisista vaikutuksista. Kirjoitusten mukaan Taolaiset perustivat puutarhoja uskoen niiden terveyttä edistäviin vaikutuksiin. Keskiajalla Euroopassa sairaaloissa, vankiloissa sekä orpokodeissa oli hyötypuutarhoja, joista kerättiin ravintoa ja myös mieltä hoitavia puutarhoja joiden tarkoitus oli piristää mieltä esteettisyydellään. 1700-1800-lukujen vaihteessa Benjamin Rush kirjoitti puutarhatyöskentelyn myönteisistä vaikutuksista mielisairauksien hoidossa. Rush on psykiatrian kehityksen tunnettu hahmo vielä nykypäivänäkin. 1800-luvun puolivälissä lääkärit suosittelivat puutarhanhoitoa mielen virkistykseen. (Anundi ym. 2016, 23-30.)

1900-luvun alussa puutarhanhoito oli vakiintunut osaksi amerikkalaisten psykiatrinen hoitolaitosten päiväohjelmaa. 1918 puutarhaohjelmalla hoidettiin sotaveteraanien posttraumaattista stressiä. 1920-luvulla Puutarhaterapia-nimikettä alettiin käyttämään

aktiivisemmin, ja se vakiintui Britanniassa 1960. Suomessa 1950-luvulle saakka käytettiin myös luontoa apuna terveydenhuollossa, mutta medikalisoitumisen myötä luonnon terveysvaikutusten hyödyntäminen hiipui lähes olemattomiin. Puutarhanhoidon lisäksi on kehitetty muita tapoja käyttää hyväksi luonnon terveys-vaikutuksia. 1870-luvulla kehitettiin Seikkailuterapia, jonka keskeisenä tarkoituksena oli vaihtaa kokonaan maisemaa luonnon helmaan ja näin virittää aivot uudistavalla ja virkistävällä tavalla. Tästä ajatuksesta on lähtöisin leiriterapian muoto, jota käytetään mm. masennuksen, käytöshäiriöiden sekä parisuhdeongelmien hoitoon nykypäivänä. (Anundi ym. 2016, 23-30.)

1940-luvulta alkaen on tunnettu moderni elämyspedagogiikka, jonka tarkoituksena on ollut kehittää nuorten rohkeutta, fyysistä kuntoa, mielikuvituksen käyttöä sekä käsillä tekemistä ja vastuuntuntoa. 1970-luvulla biologi Erika Friedmann aloitti tutkimuksen lemmikkien kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Hän osoitti tutkimuksessaan, että lemmikin hoitaminen laski ihmisen stressihormonitasoa. Viime vuosikymmenten aikana eläinavusteinen terapia ja opetus ovat yleistyneet myös Suomessa. 1970-1980-luvuilla kehittyi Ekopsykologia ympäristöliikkeen sekä psykologian välisestä kommunikaatiosta. Ekopsykologia on psykologian suuntaus, joka keskittyy ihmisen ja luonnon väliseen yhteyteen. Yksinkertaistettuna sen tarkoituksena on luonnosta vieraantumisen ennaltaehkäisy sekä hoitaminen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna ihmiseen eivät vaikuta pelkästään sen synnynnäiset, fysiologiset ja sosiaaliset tekijät, vaan myös ympäristö jossa hän elää. Ekopsykologia nojaa vankasti evoluutiohistoriaan. (Anundi ym. 2016, 23-30.)

Suomalainen ekopsykologia sai alkunsa vuonna 1998 Pohjoismaisessa psykologikongressissa Helsingissä. Suomen ekopsykologinen yhdistys Metsänpeitto on saanut alkunsa tuossa tapahtumassa. (Salonen 2005, 30). Ekopsykologian pohjalta syntyi menetelmäksi Ekoterapia. Suomessa tästä käytetään termiä luonto-avusteinen terapia. Siihen sisältyy mm. psyko-, toiminta- ja kuvataideterapia. Luonto-avusteista terapiaa hyödynnetään psyykkiseen elpymiseen, itsetuntemuksen syventämiseen sekä itsetuntoon. (Anundi ym. 2016, 23-30.)

2000-luvulla Suomessa luontoavusteisia menetelmiä alettiin käyttää osana psykoterapiaa, kasvatustyötä sekä kuntoutusta. 2000-luvun alusta otettiin käyttöön kansainvälinen käsite Green Care. Sitä ryhdyttiin käyttämään sosiaali-, - ja terveydenhuollon, matkailun ja maatalouden yhteydessä. Green Caren toimintaperiaatteena on hyödyntää luontoa, luontoelementtejä sekä eläimiä hyvinvoinnin edistämiseen. Suomeen Green Care tuli vuonna 2008, kun Maa- ja Elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus, MTT, kiinnostui luonnon hyödyntämisestä. Green Care Finland ry perustettiin vuonna 2010. (Anundi ym. 2016, 23-30.)

3.2 Luonto terveyden tukena

Luonto vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, ja terveyshyödyt ovat nähtävillä fysiologisella tasolla. Luonto laskee verenpainetta sekä vahvistaa solujen immuunipuolustusjärjestelmää. Metsässä kävellessä ihminen voi haistaa fytonsidi- yhdisteitä, eli metsän huumaavan tuoksun. Nämä yhdisteet parantavat vastustuskykyä ja toimivat antibioottisesti. Ne tappavat ihmiskehon bakteereita, sieniä ja muita taudinaiheuttajia. (Anundi ym. 2016, 40.) Luonnossa vietetyn ajan ja terveysvaikutuksien väliltä on löydetty myös yhteyksiä. Jo kymmenen minuutin luonnossa oleilun jälkeen verenpaine laskee ja pian sen jälkeen mieliala kohenee. Tunnissa tarkkaavaisuus lisääntyy ja elimistön puolustusmekanismit elpyvät ja aktivoituvat. 5 tunnin oleilu luonnossa kuukaudessa parantaa mielialaa ja positiiviset tunteet lisääntyvät. (Arvonen 2013, 17.)

Jotta ihmisen immuunijärjestelmä pysyisi terveenä, on tärkeää olla luonnon kanssa läheisissä tekemisissä. Luontoympäristössä on paljon hyödyllisiä ja tärkeitä mikrobeja jotka edesauttavat immuunijärjestelmän ylläpidossa. Ihmisen suolistossa on noin sata biljoonaa mikrobia, joiden yhteispaino aikuisella ihmisellä on noin kaksi kiloa. Monipuolinen altistus ympäristömme mikrobeille vahvistaa ja harjaannuttaa suoliston bakteerikantaa. Maaperästä saatujen bakteerien on havaittu vähentävän matala-asteista tulehdustilaa, jolla on yhteys mm. masennukseen ja kognitiivisten kykyjen heikentymiseen. Tällä hetkellä on käynnissä maailmanlaajuinen hanke, Earth Microbiome Project, jolla pyritään keräämään lisätietoa maailmassa olevista mikrobeista ja niiden vaikutuksista ihmisiin. (Leppänen & Pajunen 2017, 72-73.)

Vaihteleva maasto ja erilaiset luontotyytit kasvattavat luonnon hyvinvointivaikutuksia. Erityisesti puustoisien ja aukeiden vuorottelu on monien mielestä miellyttävää. Tämän selittää oma biologiamme ja evoluutionäkökulma. Maisemanvaihdokset ovat kertonut osaltaan vauraudesta sekä turvallisuudesta. Metsästäjä-keräilijälle elinympäristöjen runsaus kertoi paremmista elinoloista sekä selviytymismahdollisuuksista. Vaihtelevat luontotyytit kertoivat monipuolisesta maaperästä, pienilmastosta ja eliölajistosta. Ihminen on kautta aikojen tarvinnut vaihtelevasti suojaa sekä näköalaa ja alavuutta. Kulkeminen vaihtelevassa ympäristössä on pitänyt mielen virkeänä ja luovuuden valloillaan. Usein luovuutta on tarvittu ratkaisujen löytämiseksi ja kiperien kysymysten voittamiseksi. (Leppänen & Pajunen 2017, 109-111.)

Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmasta katsottuna elvyttävä ja tasapainottava vaikutus johtuu lumoutumisen, arkipäivästä irtautumisen, ulottuvaisuuden tunteen sekä yhtenäisyyden tunteen takia. Nämä ovat hyvin tunnerikkaita kokemuksia jotka tapahtuvat lumoutumisen jälkeen. Lumoutuminen tapahtuu kontrollista irrottamisen yhteydessä, kun tunne on vapaa. Aina ei ole pakko lähteä ulos kokeakseen luontoyhteyttä. Joskus sisätiloissa voidaan aktivoida siihen suuntaan tietyillä asioilla, kuten kasveilla, luontokuvilla ja linnunäänillä. Myös erilaiset luontomateriaalit antavat mahdollisuuden etäisyyden ottoon. Positiivinen luontokokemus, johon liittyy pysyvyyttä, turvallisuutta ja riittävyyden tunnetta sekä hyväksyntää voi auttaa henkilöä rakentamaan luottamusta myös ihmisiä kohtaan. (Salonen 2005, 55, 95-97.)

Ihmisen aivot eivät pysty erottelemaan, onko ihmisen kohtaama uhka todellinen vai mielikuvituksen tuotetta. Nykypäivän mediatulva ja elämä internetissä aiheuttavat ärsyketulvaa ympäri vuorokauden. Hermostomme reagoi aistimusten kautta tulleeeseen informaatioon, ja vaarasta kertovat signaalit saavat ihmisen reagoimaan pakene tai taistele menetelmällä. Kotisohvalta ei paeta, mutta stressihormoni kasvaa. Luonnossa aistiärsykkeet eivät ole yhtä voimakkaita, ja mielihyvähormonin tuottamaa hyvää oloa on aikaa käsitellä kauemmin. (Arvonen 2013, 17.)

3.3 Aivotutkimus

Ihmisen aivoissa on tapahtunut viimeksi merkittäviä muutoksia 10 000 vuotta sitten. Syvimmät kerrokset aivoistamme reagoivat täysin samalla tavalla ympäristöömme kuin kivikaudella. Aivomme ovat tottuneet tarkastelemaan luontoympäristöämme. 1970-lähtien tutkimukset osoittavat luonnon vaikuttavan vahvasti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen positiivisesti. Luonnon keskellä aivot kertovat kaiken olevan hyvin helpommin kuin kaupunkiympäristössä. Toistaiseksi kaupunkiympäristö on ihmiselle vieraampi kuin luontoympäristö. Tästä syystä luontoympäristö on ihmiselle selvä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lähde. (Arvonen 2013, 13.)

Aivotutkimuksissa on löydetty monia löydöksiä, jotka osoittavat luonnon terveyshyödyt. Luonnossa oleilu tai luontomaiseman katseleminen vahvistavat alpha-aaltoja aivoissa. EEG-mittauksissa todettiin alpha-aaltojen vahvistuneen ja lisänneen serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa keskushermostossa. Tämä välittäjäaine lisää mielihyvän tunnetta. Tämä selittää omalta osaltaan, miksi luonnossa liikkuvilla on vähemmän masennusoireita. Luonto toimii myös luonnollisena kipulääkkeenä, sillä luonnossa oleskelu vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin samalla tavalla kuin pieni määrä morfiinia. Huonekasvit, luontokuvat ja television luontodokumentit laskevat kehon stressihormonitasoa sekä verenpainetta. Luonnossa oleskelu ei pelkästään laske serotoninin tuotantoa kehossa, vaan vaikuttaa myös dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon. Dopamiini-välittäjäaine on yhteydessä tarkkaavaisuuteen sekä harkintaan. Tällä voidaan selittää tarkkaavaisuus, -ja ylivilkkaus häiriöisten lasten keskittymiskyvyn ja kognitiivisten suoritusten paraneminen luonnossa oleskelun jälkeen. (Anundi ym. 2016, 19-21.)

Ikääntymiseen ja suorituskykyyn vaikuttaa DHEA-hormoni. Sen taso nousee luonnossa oleskelun myötä. Kun ihminen on stressaantunut ja stressihormonitasot ovat korkealla, henkilön DHEA-hormoni on laskenut. Luonnossa oleilu vähentää stressioireita ja näin ollen DHEA-hormoni taso nousee. Tutkimuksen mukaan ne iäkkään henkilöt, jotka kävelivät noin kolme kilometriä päivässä, huomattiin olevan korkeampi DHEA-taso, hyvä kognitiivinen suorituskyky sekä pienempi riski dementiaan sairastumiseen. Luonto on tehokas uupumuksen taltuttaja, sillä se rauhoittaa mieltä ja kehoa. Japanilaiset ovat kehittäneet uupumuksen hoitoon Shinrin-yoku eli metsäkylpy-menetelmän.

Tämä menetelmä hyödyntää luonnon monia terveysvaikutuksia ja on taloudellisesti edullinen. (Anundi ym. 2016, 19-21.)

3.4 Lapset ja luonto

Liikuntatieteiden tohtorin, dosentti Arja Sääkslahden mukaan lasten juoksemisen ja kävelemisen taidot ovat heikentyneet. Kompurointi luonnossa ja liukkailla keleillä on lisääntynyt, sillä lapset eivät ole saaneet riittävästi kokemusta erilaisissa maastoissa liikkumisesta. Liikkuminen luonnossa on vähentynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä. Luonnossa oleilu vaikuttaa lapsen aisteihin ja kehittää tärkeitä taitoja. Motoriset taidot, mielikuvituksen hyödyntäminen sekä rauhoittumisen taidot vahvistuvat. (Anundi ym. 2016, 72-73.)

Lapsuuden luontokokemukset muokkaavat ihmistä ja ne vaikuttavat läpi elämän. Motorinen kehitys ja liikunnallisuus kehittyvät luonnossa. Erään amerikkalaistutkimuksen mukaan luonnon lähellä asuvilla lapsilla oli vähemmän ylipainoa kuin ydinkeskustassa asuvilla. Luontokokemuksilla on yhteys myös vastuullisimpiin valintoihin aikuisena. Erityisen paljon hyötyä luonnossa oleilusta on tarkkaavaisuushäiriöisille lapsille, sillä jo 20 minuutin luonnossa oleilu parantaa keskittymiskykyä huomattavasti. Leikit luonnossa parantavat ongelmanratkaisukykyä, lisäävät älykkyyttä sekä kehittävät luovuutta. Keskittymiskyvyn sekä itsehallinnan taidot paranevat luonnossa vieraillessa. (Leppänen & Pajunen 2017, 24-25.) Lisäksi sosiaaliset taidot sekä tunteiden säätely harjaantuvat luonnossa. Lapset ja nuoret hakeutuvat metsään usein erilaisten aktiviteettien, kavereiden tapaamisen, kognitiivisen elpymisen sekä tunnetilojen takia. 16-21-vuotiaista nuorista 25% hakeutuu metsään, kun mieltä painavat murheet. (Arvonen 2013, 28.)

Riittävän mikrobialtistuksen saavuttamiseksi tutkijat suosittelevat mahdollisimman suoraa kontaktia maahan. Lapset tonkivat mieluusti maata ja rakentelevat maahan kaikenlaista, siksi lapsille on suunnattu paljon hiekkalaatikoita leikkipaikoille. Helsingin yliopiston ympäristötieteiden laitoksella tehtyjen tutkimusten mukaan hiekkalaatikolla on valitettavasti jopa satatuhatta kertaa vähemmän mikrobeita verrattuna metsämaahan. Tämän lisäksi mikrobikoostumus hiekkalaatikoilla voi olla hyvin yksipuolinen.

(Leppänen & Pajunen 2017, 73.) Lisäksi luonnossa leikkiminen harjaannuttaa lasten koordinaatiota sekä motorista oppimista enemmän kuin rakennetuilla leikkipaikoilla leikkiminen. (Fjortoft 2014, 21.)

3.5 Satakunnan luonto

Satakunnan erityinen ja arvokas luonto tarjoaa loistavat puitteet tuotteistamiselle sekä monipuoliselle harrastamiselle sekä aktiviteeteille. Paljon halutaan tehdä, mutta niiden vieminen käytäntöön on ollut hidasta. Satakuntaan olisi hyvä saada enemmän elämyksellisiä sekä luontokokemuksia mahdollistavia palveluita ja tuotteita. Vesistöt, suo-, metsä ja harjualueet ovat erinomaisia paikkoja uusien ideoiden toteuttamiseen. Erityisesti Satakunnassa näkyy geologian eli jääkauden ja sen jälkeisen kehityksen jälki. Satakunnan luontomatkailuohjelmassa 2025 keskeisiä aihepiirejä ovat vesistöaktiviteetit, lintumatkailu, geologia, metsien hyödyntäminen matkailussa sekä teemalliset luontoreitit. Satakunnan vesistömatkailukohteita ovat Satakunnanrannikkoseutu Selkämeri, Kokemäenjoen suistoalue ja kosket, Karvianjoen vesistöalue Merikarvianjoki, Pyhäjärviseu, Joutsijärven järvi- ja metsäalue, Puurijärvi -Isosuo kansallispuisto sekä Pinkjärven metsä-, suo- ja järvi-alue. Kärkiaktiviteetteina ovat kalastus, lintu sekä melonta. Satakunnassa toteutettavissa tuoteideoissa sivutaan aistikokemuksia melonnan, linturetkien sekä Blue Care- menetelmän yhteydessä. Kaikkia näitä yhdistää kuuntelu, hiljaisuus, moniaistisuus sekä maisemakokemukset. (Renfors 2017, 9-22.)

Metsämatkailua harrastetaan Satakunnassa huomattavasti vähemmän, kuin Lapissa, Kolissa tai Nuukiossa. LIPAS-tietojärjestelmän mukaan Satakunnassa on 532 erilaista liikuntapaikkaa, joista valtaosa on metsässä. Merkittävimmät paikat ovat Jämin alueella Hiittenharjulla, Säkylänharjulla sekä Pinkjärvellä. Lähivirkistys-reiteistä Porin Metsä on suosituin reitti. Metsään pääsee myös reittien ulkopuolella missä tahansa Green care- toiminnan piiriin kuuluvien ohjaajien kanssa. Tavoite on samanlainen kuin hyvinvointipoluillakin, mutta luonnossa liikkumiseen tulee mukaan tavoitteellisuus sekä yhteisöllisyys. Metsäterapia- sekä Metsämieli-ohjaajat tarjoavat tavoitteellista luonnossa oleskelua. (Nummi 2017, 23-26.)

4 AISTIESTEETTÖMYYS

4.1 Luonnon aistiesteettömyys

Jokaisen ihmisen aistikokemukset ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat ympäristö, tunteet sekä aistit. Ihminen aistii valtavan määrän erilaisia aistimuksia kerrallaan ja pyrkii jäsentelemään niitä. Multisensorisuus eli moniaistisuus tarkoittaa sitä, kun kahden tai useamman aistin stimulaatiot tapahtuvat samanaikaisesti. Näiden aistien aistiyhdistelmät tulee olla sopivia sekä tasapainossa keskenään, jotta ihmiselle ei synny negatiivisia tuntemuksia. Elämyksien luomisessa tarkoitus on tuottaa aistiärsyksiä, jotka ovat harmoniassa keskenään. Tavoitteena on, että yksilö saa tuntea jotakin uutta ja merkityksellistä. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 10-12.)

Tasa-arvo tarkoittaa myös esteettömyyden näkökulmasta yhdenvertaisuutta. Ennen esteettömyys ja saavutettavuus on ajateltu vain fyysisen toimintakyvyn toimivuuteen, mutta käsitettä on laajennettu myös psyykkiseksi sekä sosiaaliseksi. Vielä laajemmin se voidaan myös nähdä kulttuurisen sekä taloudellisen tasa-arvon toteutumisena. Jokaisella tulee olla oikeus ja mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan ja sen toimintaan mahdollisista rajoitteista riippumatta. (Ruskovaara 2009, 7.)

Eko- ja ympäristöpsykologian päämääränä on tuoda tietoa fyysisen ympäristön psykologisista vaikutuksista ihmiseen. Tutkimustulokset osoittavat, että ympäristöllä ja sen laadulla on merkittävä vaikutus ihmisen mielenterveyteen ja stressiin. Tämän selittää luontoyhteys, biofilia, jossa ihminen on osa luontoa. Kun saamme kiinni omasta luonnostamme, meidän on helpompi saada yhteys omiin elämänarvoihin, psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin, etiikkaan sekä ympäristövastuullisuuteen. Luontoyhteys auttaa ihmistä olemaan ekologisempi, inhimillisempi sekä enemmän läsnä. (Salonen 2005, 5.) Luonnossa olosuhteet ovat oivallisia rauhoittumiseen, läsnäoloon ja virkistymiseen, sillä luontoympäristössä keho viestittää mielelle, että kaikki on hyvin. Kun sydämen syke on rauhallinen, verenpaine ja hengitystiheys ovat laskeneet, on helpompaa harjoittaa mieltä. Kun yhdistetään metsän fysiologiset terveysvaikutukset sekä mielenharjoitukset, tuloksena syntyy positiivisia terveysvaikutuksia. (Arvonen 2014,7.)

”Edessä kohoaa tumma metsänreuna. Se näyttää lähes läpipääsemättömältä, mutta tarkemmin katsottuna metsän sisään johtaa polku. Havuverhoa raottamalla pääsee peremmälle. Pehmeässä ja kosteassa ilmassa hengitys syvenee. Tuoksu mehevälle ja hie-
man kirpeälle. Oksien lomasta siivilöityy valoa, ja vihreän sävyt erottuvat hämärässä-
kin. Hiljaisuus vaikuttaa synnyttävän ympärilleen tilaa ja aikaa. Tuntuu turvalliselta ja
hyvältä, tulee selittämättömällä tavalla luottavainen olo. Tänne mahtuvat kaikki huo-
let, isot ja pienet. Ymmärryksen paikka.” (Leppänen & Pajunen 2017, 21.)

Kun ihminen astuu metsään, sen voi kokea jokaisella aistilla. Metsässä on hämärämpää
ja vehreämmän näköistä. Silmät saavat levätä liialta valolta. Lämpötila, ilman kosteus
sekä valon määrä muuttuvat. Puut toimivat sateen- sekä tuulensuojana sekä suojaavat
liialta kuumuudelta, saasteilta ja pölyltä. Sienimäinen tuttu tuoksu osuu nenään, joka
on lähtöisin fytonsideista ja kasvien aromit leijailevat ympärillä. Kehosta tulee usein
rentoutunut ja mielen valtaa tyyni olo. Puut luovat ympärille jäsentyneen tilan tunnun.
Metsän akustiikka on pehmeää ja miellyttävää, ja luonto vaimentaa kaupungin melun
ja kohinan. (Leppänen & Pajunen 2017, 88.)

”Näköaistin lisäksi kuulo, -tunto, -haju – ja jopa makuaisteilla voi olla merkitystä elot-
tomankin luonnon kokemisessa. Lämpimän ja puhtaan rantahiekan tai silokallion tuntu
iholla on ylellinen kokemus ja moni koskettaa mielellään muunkinlaisia maan- ja ki-
venpintoja. Askeläänistä voi päätellä jotain maalajista sekä jotain hiekan tai soran ki-
vilajeista ja meren aallot tuottavat erilaisia ääniä osuessaan eri maalajeihin tai erimuo-
toisiin kallioihin. On myös mahdollista kokeilla sitä, onko erilaisilla maa- ja kivilajeilla
erilainen tuoksu tai maku” (Leppänen & Pajunen 2017, 66.)

Luonto on ihmisen alkuperäinen koti. Siksi se tuntuu omalla tavallaan tutulta. Ihminen
on elänyt metsissä noin viiden miljoonan vuoden ajan ja luonto on vahvasti vaikuttanut
ihmisen kehitykseen. Ihmisen aivot, fysiologia sekä toiminta ovat sopeutuneet tällä
ajanjaksolla luontoympäristöön. Ihminen on herkistynyt aistimaan ja kokemaan ym-
päriöllä olevaa luontoa; sen ilmiöitä ja vaaroja. Luonnon suuruus ja luonnonvoimat ovat
asettaneet ihmiselle uudet mittasuhteet ja ne ovat auttaneet hyväksymään monia elä-
mäkulkuaan liittyviä asioita. (Arvonen 2013, 12.)

4.2 Aistit

4.2.1 Kuuloaisti ja näköaisti

Aisteistamme kuulo herää ensimmäisenä ja sammuu viimeisenä, puhutaan siis kuuloaistista. Ihmisen kuuloalueella esiintyy lähes poikkeuksetta ääniä. Tällä taajuudella esiintyvillä äänillä (taajuus 20 – 20 000 Hz) on suuri vaikutus autonomiseen hermostoomme. Autonominen hermosto säätelee rentoutumisen ja jännittymisen tilaa kehossa. Äänet vaikuttavat myös mielialaan ja viihtyvyyteen. Kovat äänet, kuten rakennustyömaiden pauke saa aikaan kehossa stressireaktion. Evoluutionäkökulman kannalta tarkasteltuna asia on ilmiselvä. Ihmislaji on kehittynyt ympäristössä, jonka äänimaisema on koostunut luonnon äänistä. 1900-luvun alkupuolelle asti ihminen on saanut asua ympäristössä, jossa kovimmat äänet syntyivät tuulesta ja sateesta. Kovia ääniä ja huutoa on aina pidetty epämiellyttävinä, mutta teollistumisen ja moottoriliikenteen myötä tilanne on nykyään ongelma. Hiljainen luonto ei kuitenkaan tarkoita täydellisen äänetöntä aluetta, vaan ihmisten aiheuttaman melun puuttumista. Yleensä tällaisilla alueilla äänitaso on n. 30-35dB. Äänten miellyttävyys tai epämiellyttävyys on subjektiivinen kokemus, sillä äänimaisemaan voi tottua tai turtua. Kuitenkaan luonnonääniä ei pidetä juuri koskaan häiritsevinä, päinvastoin. (Leppänen & Pajunen 2017, 193-197.)

Melu ja hiljaisuus ovat suhteellisia. Kovassa melussa paljon aikaa viettävä ihminen voi kokea hiljaisuuden jo vain vähän hiljaisemmassa paikassa. Kyselytutkimuksessa Helsingin Töölönlahtea pidettiin hiljaisena, vaikka alueen desibelitaso on korkea. Hiljaisuus on korvaamaton vastalääke melulle. Suomalaisista lähes miljoona elää alueella, jossa keskiäänitaso ylittää melualueen määritelmänä pidetyn 55dB. Tämä vaikuttaa ihmisten mielialaan, mutta myös unenlaatuun. Uni on ihmiselle yksi terveytemme perustarpeista. Unenlaadun heikentymisen lisäksi melu nostaa verenpainetta, kiihdyttää sykettä sekä lisää stressihormonin, kortisolin määrää veressä. Lisäksi melussa on hankalaa keskittyä ja oppia. Lasten kyky oppia lukemaan vaikeutuu ja kielen kehitys, luetun ymmärtäminen sekä lähimuisti heikkenevät. Kuuloaistia voi harjoittaa siinä missä muitakin aisteja. Kyse on lähinnä aivojen kyvystä poimia ja tulkita äänisignaaleja. Sen

kehittymiseksi tarvitaan vaihtelevasti ääniärsykeitä, että hiljaisia ajanjaksoja. Hiljaisuudessa kuulosta tulee tarkkaavaisempi. Taustahälyn puuttuessa ihmisellä on mahdollisuus kuulla äänien erityispiirteitä, sekä ihmisen on helpompi tulkita äänen tulo-suunta, etäisyys ja voimakkuus. Luonnon hiljaisuus tuo mahdollisuuden kuulla omia ajatuksiaan. Kuitenkin nykymaailmassa hiljaisuus ja pysähtyminen voivat pelottaa. (Leppänen & Pajunen 2017, 193-197.)

Näköaistin avulla luontomaisema edistää ihmisen levollista mieltä. Vuonna 2015 Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan runsaampi määrä kadunvarsipuita kaupunkialueella ennakoivat vähäisempää masennuslääkkeiden käyttöä. Ekofilosofi Henryk Skolimowskin mukaan rakennetun ympäristön muodot ovat ihmiselle vieraita. Lineaariset muodot sekä geometriset kuviot tuntuvat epämiellyttäviltä, koska ne ovat 10 000 vuotta vanhoille aivoillemme kummallisia. Värien ja pintojen voimakas poikkeavuus ympäristöstä sekä erityisen selvästi erottuvat koot ja muodot nousivat Yhdysvaltalais-tutkimuksen mukaan ongelmakohdiksi maisemassa. Luonnossa liikkuessamme teemme kaikenlaisia havaintoja kaiken aikaa. Tasoeroja tarjoava maasto tarjoaa enemmän informaatiota kuin tasainen maastopinta. Nämä erot tekevät paikasta mielenkiintoisen. Pinnanmuodot luovat rytmityksen luonnossa kulkemiselle, mutta myös haastavat fyysisesti kulkijaa ja vaativat enemmän motoriikalta ja kunnolta kuin tasainen maasto. Tarve tutkia maastoa, arvioida ja valita reittejä keskittää huomion nykyhetkeen. (Leppänen & Pajunen 2017, 46-52.)

Kauas näkeminen on aina ollut ihmiselle tärkeää. Etäälle näkeminen on antanut ihmiselle tärkeää tietoa kaukana sijaitsevasta kasvillisuudesta, vesistöistä ja pinnanmuodoista. Kauaa on nähty myös säätilanmuutokset sekä mahdolliset uhat. Näkeminen merkitsee tilanteen hallintaa ja luo koherenssin tunnetta: minä pärjään ja hallitsen tilanteen. Ihmiselle suotuisin paikka on sellainen, josta voi tarkastella etäälle, vaikka itse on piilossa. Silmille levollista on katsoa välillä lähelle ja välillä kauas. Usein etäälle katsominen lisää ajattomuuden tuntua sekä lisää mielikuvituksen kulkua. Kauas katsominen tyynnyttää ja hiljentää mielen. Maiseman äärellä koetaan usein hartautta, rauhaa ja kunnioitusta. (Leppänen & Pajunen 2017, 102-103). Luontoa katsoessa ihmisillä havaitaan enemmän iloisia ilmeitä, ja heidän vallitsevina tunteinaan ovat empatia ja epäitsekäät tunteet. Tämä on linjassa löydöksiensä kanssa, jossa luonto tukee yhteisöllisyyttä. (Leppänen & Pajunen 2017, 228.)

4.2.2 Makuaisti ja hajuaisti

Ihminen on kerännyt ravintonsa aina luonnosta, se on meillä veressä. Suomalaiset ovat onnekkaita, sillä jokamiehen oikeudet sallivat marjojen, sienien ja villivihannesten keruun. Puista Suomessa ei saa kerätä, jos se vahingoittaa puuta. Haistelu ja maistelu ovat luonnossa voimakkaasti elävöittäviä kokemuksia, ja ne antavatkin ihmiselle tunteen omavaraisuudesta sekä turvasta. (Leppänen & Pajunen 2017, 116-117.) Makuaisti ja hajuaisti toimivat yhdessä. Makuaistimukset herättävät voimakkaita tunne-elämän kokemuksia. Muutaman viikon ikäiset lapset erottavat makean ja suolaisen toisistaan ja reagoivat yleensä kirpeisiin makuihin negatiivisesti. (Papunet www-sivut 2017.)

Hajuaistin avulla metsän tuoksut pääsevät kulkemaan nenäontelon kautta aivoihin ja verenkiertoon. Nämä tuoksut ovat kemiallisia yhdisteitä jotka irtoavat kaikesta kasvillisuudesta ja maaperästä. Hajuaistimus on voimakas kokemus joka jättää vahvan muistijäljen ihmisen mieleen. Joskus tuttu tuoksu voi tuoda mieleen muiston lapsuudesta. Tätä kasvien haihtuvien yhdisteiden nopeaa kulkeutumista aivoihin ja verenkiertoon on hyödynnetty jo tuhansien vuosien ajan esimerkiksi eteerisissä öljyissä. Ihminen haistaa vain pienen osan kasvien ja puiden erittämistä öljyistä, mutta ne menevät siitä huolimatta verenkiertoon ja sitä kautta aivoihin. Tästä syystä ne vaikuttavat mielialaan ja hyvinvointiin. Japanissa tehtyjen tutkimusten mukaan männystä irtoaa runsaasti erästä yhdistettä, joka pieninä määrinä laskee verenpainetta, lievittää jännitystä ja stressiä sekä lisää hyvinvointia. Näiden lisäksi myös valkosolujen määrä kehossa lisääntyy ja ne osaltaan ehkäisevät flunssia. Raikas ilma ja puhdas happi ovat välttämättömän perustarpeemme. Raikkaan ilman hengittäminen on terveellistä mutta myös nautinnollista. Hengittämisellä on suora, välitön yhteys terveyteen ja mielialaan. Ilman saasteet altistavat sairauksille ja alentavat immunitettia. Puut ja kasvit puhdistavat ilmaa sekä tuottavat happea. Maaperän, kasvillisuuden sekä vesistöjen mikrobeja päätyy ilmaan. (Leppänen & Pajunen 2017, 185-188.)

4.2.3 Tuntoaisti ja kävely

Ihmisen toimintaa ohjaavat monet käytössä olevat aistit. Tuntoaistin avulla ihminen aistii kylmää, kuumaa, värinää tai esimerkiksi kosketusta. Kädessä on suuret määrät

hermopisteitä. Luonnon koskettaminen ja kättely ovat hyvä tapa tehdä tuttavuutta luonnon kanssa. Koskettaessa jotakin luontokappaletta ihminen voi tuntea sen sileyden, karheuden, kosteuden tai lämpötilan. Luontokappaletta voi koskea monin eri tavoin. Mikrobitasolla metsää siirtyy konkreettisesti iholle, kun kosketamme sitä. (Leppänen & Pajunen 2017, 43-44.) Maan koskettaminen vakauttaa mieltä sekä tyynnyttää ajatuksia. Joskus ihmisellä saattaa olla irrallisuuden tunteita, mutta maan koskettaminen maadoittaa ihmisen takaisin nykyiseen tilaan. (Leppänen & Pajunen 2017, 74.)

1800-luvulla Japanissa kehitettiin terapiamenetelmäksi Shinrin-Yoku eli Metsäkylvyt. Tässä menetelmässä käytetään rauhallista liikettä yhdistettynä mielenharjoitteisiin. Tämä terapiamenetelmä pohjautuu tutkimustuloksiin luonnossa oleskelun terveysvaikutuksista. Luonnossa tehtävien harjoitteiden kautta voi nähdä, kuulla, haistaa, maistaa sekä olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Harjoitusten tavoitteena on vahvistaa luontoyhteyttä, itsetuntemusta sekä sisäistä hallinnan tunnetta. Harjoituksia voi tehdä ryhmässä, yksin tai ohjaajan kanssa. Metsäkylpyyn varataan aikaa noin 3 tuntia. Sen aikana kävellään noin 5 kilometriä ja tehdään erilaisia mielenharjoitteita, jossa tehdään multisensorisia harjoitteita. (Anundi ym. 2016, 40-41.)

Stanfordissa tehdyn tutkimuksen mukaan 80% koehenkilöistä muuttuivat luovimmiksi heidän noustessaan tuolilta kävelemään. Kävellessä ihmiselle tulee keskimäärin 50% enemmän ideoita kuin istuessa. Myös tästä syystä Shinrin-yoku menetelmä on niin voimakas. Suurimmat kävelyn vaikutukset huomataan ratkaisukeskeisyydessä. Luonnossa oleilu lisää luovuutta, oppimista ja ratkaisukykyä. Kun nämä vaikutukset lisätään kävelyn hyötyihin, on tulos positiivinen. Suomalais-tutkimuksen mukaan luonnossa istuminen ja oleskelu rentouttavat, mutta kävely lisää elinvoimaa ja yleistä aktiivisuutta sekä kykyä toimia ja elää haasteidenkin keskellä. Ihmiselle kaikista luontevin tapa liikkua on kävely. Se ei herätä juurikaan huomiota ja sopii heillekin, jotka eivät koe itseään erityisen liikunnallisiksi. Terveysyötyjen maksimoimiseksi rennon kävelyn lisäksi kävelyyn kannattaa lisätä raskaampia osuuksia, jotta syke nousee. Voimakas ja rasittava liikunta voi purkaa myös stressireaktioita ja aistikuormia. (Leppänen & Pajunen 2017, 41-43.)

Jalkapohjassa on lähes yhtä paljon hermopisteitä kuin kämmenessäkin. Avojaloin kävely luonnossa voi olla hyödyllinen ja miellyttävä kokemus, jos sää sen sallii. Duodecimin mukaan Keski-Euroopassa ortopedit, urheilulääkärit, fysioterapeutit sekä monet muut terveysalan ammattilaiset suosittelevat paljain jaloin kävelyä erityisesti alaraaja- ja jalkavaivojen sekä selkävaivojen hoitoon. Avojaloin kävely kehittää tasapainoaistia sekä lisää jalkojen verenkiertoa. Luut ja rustot saavat voimistavia ärsykeitä, jotka ehkäisevät esimerkiksi nivelrikon syntyä. Myös mikrobisella tasolla tästä on hyötyä, sillä avojaloin kävely parantaa vastustuskykyä. (Leppänen & Pajunen 2017, 56-57.)

5 NUORI LASTENKODISSA

5.1 Nuori lastensuojelulaitoksessa

Lastensuojelu jaetaan viiteen eri osa-alueeseen. Näitä ovat ehkäisevät toimenpiteet, avohuolto, tukitoimenpiteet, huostaanotto sekä sijaishuolto. Apua voi saada mm. kasvatus- ja perheneuvolasta, terapiapalveluista, erilaisista virkistystoiminnoista, tukihenkilöistä tai kuntoutusjaksoista. Taloudellista apua voi saada esimerkiksi lapsen harrastuksia varten. Yleensä näitä kaikkia mahdollisuuksia kokeillaan tai pyritään kokeilemaan mahdollisuuksien mukaan ennen huostaanottoharkintaa. (Lastensuojelun keskusliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

Perheen elämäntilanteessa voi tapahtua muutoksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti kaikkien perheenjäsenten elämään. Perheen sisällä voi esiintyä uupumusta, psyykkisiä ongelmia tai muita sairauksia. Joskus mukana voi olla päihteiden liiallista käyttöä tai perheensisäistä väkivaltaa. Toisinaan perheen nuori voi laiminlyödä koulunkäyntiä tai tehdä rikoksia. Tällaisten syiden pohjalta lastensuojelulaitoksiin yleensä otetaan yhteyttä. Lastensuojelulaitoksen asiakkuudet alkavat yleensä perheen huoltajien tai lapsen omasta aloitteesta. Toisinaan koulun tai päiväkodin ammattilaiset ottavat yhdessä perheen kanssa yhteyttä sosiaalipalveluiden työntekijään. (Lastensuojelun keskusliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

Ikävimmissä tapauksissa asiakkuus voi alkaa myös lastensuojeluilmoituksella, jonka voi tehdä kuka tahansa, myös nimettömänä. Jokainen yhteydenotto käydään läpi huolellisesti ja arvioidaan. Tästä seuraa yleensä kokonaisvaltainen tilanteen kartoittaminen. Tilanteesta riippuen kartoitus voi olla palvelutarpeen arviointi tai lastensuojelun tarpeen selvitys. Yleensä ensisijaisesti vanhemmat sekä lapsi kutsutaan keskustelemaan asiasta, joskus usean tapaamisen verran. Tapaamisia voidaan järjestää päiväkodissa, koulussa, kotona tai sosiaalitoimistossa. Keskeisempiä keskustelun aiheita ovat mm. miksi ilmoitus on tehty ja mitä perheen ja lapsen auttamiseksi voidaan tehdä. Yleensä sosiaalityöntekijä sekä lapsi tapaavat myös kahden ilman vanhempien läsnäoloa. Jos palvelutarpeen arviointi näyttää siltä, että perhe hyötyisi sosiaalipalveluiden tarjoamista ratkaisusta, perhe saa oman työntekijän, kunnes asiat ovat ratkenneet. Sosiaalipalveluiden asiakkuus on aina vapaaehtoista. Lastensuojeluasiakkuus taas alkaa silloin, kun muista sosiaalipalveluiden tarjoamista vaihtoehtoista ei olisi hyötyä, tai tilanne katsotaan erityistukea vaativaksi. Tällaisessa tapauksessa lapselle nimetään oma sosiaalityöntekijä, joka hoitaa lapsen asioita. Joskus tilanne voi olla hyvin huolestuttava, ja silloin lapsen asiakkuus voidaan aloittaa ilman lapsen tai vanhempien suostumusta. (Lastensuojelun keskusliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

5.2 Menetelmiä lastenkodissa

Lastenkodeissa keskeisiä tavoitteita ovat hyvä yhteistyö perheiden kanssa, hyvän yhteydenpidon luominen sekä perheen ja lapsen välisen suhteen ylläpitäminen tai parantaminen. Näillä keinoin pyritään tukemaan lapsen turvallista kasvua ja kehitystä. Jokaiselle lapselle nimetään omahoitaja heti lastenkotiin saapumisen yhteydessä. Omahoitaja auttaa lasta kotiutumaan uuteen asuinympäristöönsä, auttaa luomaan kokonaiskuvaa lapsen elämästä ja kasvuympäristöstä sekä auttaa lasta rakentamaan arkea lastensuojelulaitoksessa. Lisäksi omahoitajan tehtäviin kuuluu aktiivinen yhteydenpito viranomaisverkostoihin ja lähiomaisiin. Lastenkodeissa yleisiä käytettyjä menetelmiä ovat erilaiset seikkailu ja toimintaelämykset jotka luovat hyvän pohjan kuntoutumiselle. Toiminnallisuus voi auttaa myös pureutumaan hankaliin tunne-elämän ongelmiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

5.3 Lastensuojelulaitos Lehmuskolo

Lehmuskolo Oy on yksityinen suomalainen sosiaalipalveluita tuottava perheyritys Satakunnassa. Heidän palveluitaan ovat ympärivuorokautinen laitoshuolto, avohuollon palvelut sekä muut sosiaalialan palvelut. Lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy perustettiin vuonna 2001. Lehmuskolossa on kolme lasten- ja nuortenkotia: Jukola, Toukola sekä itsenäistymisyksikkö Metsämaa. Kaikki yksiköt sijaitsevat Porissa. Toukola on pienten lasten yksikkö, Jukolassa on valmiudet toimia erityisyksikkönä ja Metsämaa on tarkoitettu 14-21-vuotiaille itsenäistymistä harjoitteleville nuorille ja nuorille aikuisille. Lisäksi Lehmuskolo tuottaa avohuollon palveluja koko Satakunnan alueella. (Lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n www-sivut 2017.)

Lehmuskolon palveluiden laadun takaa jatkuva työn kehittäminen, sillä keskiössä ovat koko organisaation arvo – ja tavoittelähtöisyys, kehittyminen sekä oman toiminnan jatkuva itsearviointi. Työntekijät ovat käyneet monenlaisia koulutuksia, kuten esimerkiksi MAPA (Management of Actual or Potential Aggression), syömishäiriöiden hoito, MIM-vuorovaikutusten havainnointi, Mindfulness ja MYmind-valmennus, Vuorovaikutuksellinen kehityopsykoterapia DDP ® traumaperäisen kiintymyshäiriön hoidossa, perhearviointi, päihteet ja peliriippuvuus, ART ® (Aggression Replacement Training), Green Care sekä Luonto-, seikkailu- ja elämyspedagogiikka. (Lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n www-sivut 2017.)

Erityisyksikkö Jukola sijaitsee Noormarkussa joen välittömässä läheisyydessä. Jukolassa on sijoitettuna eri tavoin oireilevia lapsia. Yksikön hoitomalli perustuu kognitiivisen psykoterapian viitekehyksien sisään, ja koko henkilökunta onkin koulutettu toimimaan ADHD – ja Asperger – tyyppisesti oireilevien lasten ja nuorten kanssa. Jukolassa on sijoitettuna myös päihde ja peliriippuvaisia, sekä masentuneita nuoria. Jukolan henkilöstöllä on perustiedot NEPSY-valmennuksesta. Heidän hoitomalliinsa kuuluu myös mindfulness-valmennusohjelma. Henkilöstö on sitoutunut pitkäjänteiseen työskentelyyn haastavien lasten ja nuorten parissa. He ovat valmiita kehittämään osaamistaan ja yksikön toimintaa asukkaiden tarpeita vastaaviksi. Jukolasta voi käydä muiden koulujen lisäksi myös Noormarkun alaisuudessa toimivaa Lastun koulua. Sen etuja ovat pienet ryhmät ja erityistiivis yhteistyö sijaishuoltopaikan kanssa. (Lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n www-sivut 2017.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Lastensuojelulaitos Lehmuskolo päivittää tilojaan aistiystävällisemmiksi, ja opinnäytetyön tarkoituksena on luoda aistiystavallinen menetelmä myös ulkona käytettäväksi. Tällä hetkellä Jukolaa ympäröivää luontoa ei juurikaan käytetä hyväksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Jukolan yksikön ohjaajille aistikortit käytettäväksi lastensuojelulaitoksen asiakkaiden kanssa, jotka sisältävät aistiharjoitteita luonnon keskellä. Tavoitteena on, että ohjaajat auttavat nuoria purkamaan aistikuormitustaan sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla luonnon keskellä vähemmän hyväksyttävien tapojen sijasta. Aistikortit antavat uuden työkalun ohjaajille ohjata mahdollisesti aistiherkkiä tai muita neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiviä nuoria. Aistikortteja käytettäessä nuorten kanssa ohjaajan tulee huomioida asiakkaan ikä, kehitystaso sekä mahdolliset neuropsykiatriset häiriöt, joiden pohjalta aistiharjoitteiden määrä tai niihin käytetty aika määräytyy. Luonto tarjoaa paljon erilaisia aistimuksia sekä rentoutumismahdollisuuksia. Paikkana toimii lähiluonto, sillä jopa kolmannes ulkoilusta yleisesti tapahtuu lähiluonnossa oman kodin lähetyvillä. (Kurttila ym. 2014, 29.) Toisena tavoitteena on lisätä ohjaajien tietoa luonnon terveysvaikutuksista kirjoittamalla heidän internetsivuilleen lyhyt blogikirjoitus opinnäytetyöprosessista sekä opastaa aistikorttien käytössä. Blogikirjoituksen tavoitteena on tuoda esiin uusi näkökulma lastensuojelulaitoksen arjesta ja sen käyttämisestä menetelmistä. Sen päämäärä on omalta osaltaan markkinoida Lehmuskolon Jukolan yksikköä sekä myös auttaa heitä erottumaan muista lastensuojelulaitoksista edukseen.

Aistikortit sisältävät mielenharjoitustehtäviä. Tehtävät stimuloivat kaikkia aisteja luonnon keskellä. Aistikortit sisältävät multisensorisia harjoitteita kaikille aisteille. Kortteja ei ole eritelty aistien mukaan, vaan jokaisen harjoitteen päämäärä on aistikuorman purku. Aistikorttien suunnittelun pohjana käytettiin Metsäkylpy-menetelmää sekä sovellettiin Marko Leppäsen ja Adela Pajusen kirjoittamaa kirjaa Terveysmetsä.

Aistikortteja ei ole aikaisemmin tehty eikä niistä löydy aiempaa tutkimustietoa. Aistikortit aistikuorman purkamiselle ovat uusi työkalu. Muunlaisia kortteja ovat Turvallisin mielin vanhemmaksi-kuvakortit, mitä sinulle kuuluu? – kortit, tunnekortit, vahvuuskortit, tunne- ja kaverikortit, mielenterveys voimaksi-kuvakortit, myönteisen

muistelun kortit sekä kaveritaitokortit. Aisteihin liittyviä tehtäviä on toteutettu erilais-
ten ratojen kautta, esim. aistirata. (Suomen Mielenterveysseuran www-sivut 2017.)

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

7.1 Menetelmä

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen menetelmä luo tai kehittää jo-
takin uutta tai jo olemassa olevaa ilmiötä. Työ on käytännönläheisempi kuin tutkimuk-
sellinen opinnäytetyö. Tässä opinnäytetyössä kehitetään aistikortit jotka pilotoidaan ja
esitellään. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-40.) Tämän opinnäytetyön menetelmiä ovat
aistikorttien suunnittelu sekä niiden pilointi teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen.
Teoreettinen viitekehys koostuu luontolähtöisistä menetelmistä, ekopsykologiasta
sekä aistiesteettömyys-määritelmän pohjalta. Valmiit aistikortit esitellään Jukolan yk-
sikön ohjaajille, ja esittelyyn on varattu aikaa 2 tuntia. Valmiit kortit jäävät ohjaajien
käyttöön. Koko prosessista kirjoitetaan lyhyt raportti heidän blogiinsa.

Aistikortit kehitettiin opinnäytetyön tilaajan pyynnöstä. Jukolan yksikkö kehittää tilo-
jaan aistiystävällisemmiksi ja kävimme keskustelun heidän kehittämistarpeistaan.
Kartoitus toteutettiin yhteisellä tapaamisella, jossa keskusteltiin aistiesteettömyydestä
sekä mahdollisista uusista työkaluista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää luon-
nossa toteutettava työkalu, joten yhteisellä päätöksellä päädyttiin aistikortteihin, jotka
sisältävät luonnossa tehtäviä aistiharjoitteita nuorille.

Aistikortteja käytetään ulkona, joten aistikortit sisältävät luontoaiheisia kuvia. Aisti-
korttien valokuvat painottuivat kesämaisemiin, sillä on todettu että 85% suomalaisista
pitävät kesää lempivuodenaikanaan. (Leppänen & Pajunen 2017, 121). Kortit sisältä-
vät aistiharjoitteita luonnon keskellä, ja kuvat vastaavat harjoituksia. Opinnäytetyön
tekijä kuvasi kuvat itse kännykkäkamerallaan.

Aistikortteja on 15 kpl ja korttien koko on A5. Aistikortit tulostetaan ja laminoidaan opinnäytetyön tekijän omasta toimesta, jonka jälkeen ne jäävät lastensuojelulaitoksen ohjaajien käyttöön.

Aistikortit pilotoidaan viimeisen vuoden fysioterapiaopiskelijoiden kanssa. Jokainen aistikortti käydään ensin läpi tarkoituksineen ja käyttömahdollisuuksineen. Tässä vaiheessa opiskelijat antavat palautetta aistikorttien kuvien ja sisällön vastaavuudesta. He vastaavat kysymykseen vastaako aistikortin kuva sen sisältämää aistiharjoitetta kortin kääntöpuolella. Tämän jälkeen jokainen harjoite toteutetaan. Harjoituksien jälkeen fysioterapeuttio opiskelijoilla on vapaa sana. Tuokion jälkeen opiskelijat vastaavat kysymyksiin, näkyykö aistikorteissa fysioterapeuttinen näkökulma ja mitä kehitettävää aistikorteissa on.

Valmiit kortit esitellään lastensuojelulaitos Jukolan ohjaajille heidän luontoympäristössään samalla metodilla ensimmäinen päivä marraskuuta 2017. Ohjaajien kanssa käydään läpi jokaisen aistikortin tarkoitus sekä niiden sisältämät tehtävät. Tarkoituksena on, että ohjaajille jää tilaa korttien soveltamiselle, mutta kaikki harjoitteet tehdään yhdessä. Lisäksi aistikorttien esittelyn tavoitteena on lisätä ohjaajien tietoisuutta luonnon terveysvaikutuksista sekä luonnon aistiesteettömästä näkökulmasta. Tapaamisen aikana käydään läpi myös blogikirjoitus, joka julkaistaan lastensuojelulaitos Jukolan internetsivustolla projektin päätteeksi. Aikaa varataan tapaamiseen 1-2 tuntia, riippuen ohjaajien työpäivän aikataulusta. Tavoitteena on, että kolme ohjaajaa saapuu paikalle.

7.2 Pilotointi

Pilotointi järjestettiin Porin metsässä kolmelle fysioterapia-opiskelijalle. Pilotointiin meni odotettua enemmän aikaa ja yhteensä se kesti noin kaksi tuntia. Pilotoinnin alussa käveltiin metsään, jonka jälkeen pysähdyttiin lammen äärelle. Opiskelijat tarkastelivat kortteja silmäillen. Ensimmäisenä opiskelijat arvioivat kuvien sekä harjoitteiden yhteensopivuutta. Ohjeistuksena oli kiinnittää huomiota, vastaako kortin kuva sen sisältämää aistiharjoitetta kortin kääntöpuolella. Aineistoa kerättiin äänittäen sekä observoinnin keinoin. Kun kaikki aistikortit oltiin käyty läpi, tehtiin harjoitteet, joiden vä-

lissä opiskelijoilla oli vapaa sana korttien herättämistä ajatuksista. Lopuksi he vastasivat kahteen kysymykseen, jotka olivat; näkykö aistikorteissa fysioterapeuttinen näkökulma ja mitä kehitettävää aistikorteissa on.

7.3 Pilotoinnin tulokset

Saadun palautteen pohjalta viidestätoista aistikortista kuusi aistikortin kuvaa vastasivat todella hyvin tai hyvin takana olevaa harjoitetta. Viiden aistikortin kuvat vastasivat harjoitteisiin tyydyttävästi ja neljä aistikortin kuvaa välttävästi tai eivät ollenkaan. Pilotit näkivät aistikorteissa fysioterapeuttisen näkökulman, vaikka he jäivätkin kaipaamaan aistikortteihin liikkuvuusharjoittelua. Kehitysehdotuksiksi annettiin muuttaman kortin uudelleen kuvaamista sekä liikkuvuusharjoittelun lisäämistä harjoitteisiin.

Paikallaan tehtävistä harjoitteista annettiin positiivista ja negatiivista palautetta. Ensimmäisestä aistikortista kommentoitiin, että kuva sopii ihan hyvin aistiharjoitteisiin sekä se toi myös yhdelle mieleen lapsuudessa spontaanisti tehdyt harjoitteet. Toisesta aistikortista kommentoitiin samaa, ja lisäksi mainittiin, että optimaalisin kuva voisi olla jonkinlainen niitty, missä olisi paljon erilaisia kukkia. Kolmas aistikortti sai myös positiivista palautetta, mutta kuvasta ei ensinäkemältä selvinnyt kuvakulma. Neljännestä aistikortista annettiin kehitysidea, jossa kehoitettiin miettimään kuvan ja aistiharjoitteen välisestä yhteyttä. Kuvaideaksi annettiin esimerkkinä puhallettava voikukka. Viimeinen aistikortti herätti paljon ajatuksia, mutta siitä ei ilmennyt erityistä mainittavaa.

Kevyistä harjoitteista tuli positiivista palautetta. Ensimmäisestä aistikortista pidettiin ja se kulki opiskelijoiden mielestä käsikädessä aistiharjoitteen kanssa. Toinen aistikortti oli heidän mielestään ihan hyvä, mutta herätti ajatuksen, jossa kortissa voisi olla vieläkin selkeämpi kuva. Kolmas aistikortti sai kaikilta ainoastaan positiivista palautetta. Neljäs aistikortti toi fysioterapiaopiskelijoiden mieliin toivoa, iloa ja lapsuuden. Viides aistikortti sai osaltaan positiivista palautetta, sillä sen kuva oli tarpeeksi avoin eikä määritellyt lempipaikkaa liian tarkasti.

Raskaiden harjoitteiden aistikortit keräsivät eniten kehitysehdotuksia. Ensimmäiseen aistikorttiin toivottiin suoraa puunrunkoa vinon rungon sijaan. Toisen aistikortin kuva osoitti kyllä paikan, jossa harjoite tulisi tehdä, mutta uupumaan jäi harjoitteessa mainittu kivi. Kolmannen aistikortin kuva ei luonut opiskelijoiden mielestä tarpeeksi luotettavaista oloa puuhun kiipeämiseksi. Neljännestä aistikortista puuttui puu kuvasta, eikä se näin vastannut suoranaisesti aistiharjoitetta. Viides aistikortti sai positiivista palautetta.

Kehittämisehdotuksien pohjalta ei tehty muutoksia kortteihin, sillä korteissa kuvien teemana oli kesämaisemat. Pilotoinnin jälkeen vuodenaika vaihtui syksyyn eikä uusia kuvia voitu ottaa. Aistikortit tehtiin aistiesteettömästä näkökulmasta, eikä fyysinen kuormittavuus tai liikkuvuusharjoittelu olleet pääosassa. Tästä syystä myöskään liikkuvuusharjoitteita ei lisätty aistikortteihin, vaikka voisivat olla hyvä lisä fysioterapeuttisen näkökulman läpinäkyvyyteen. Fysioterapeuttinen näkökulma näkyy liikkeessä, mielen ja kehon yhteistyössä sekä raskaimmissa harjoitteissa myös fyysisessä kuormittavuudessa. Kaikissa korteissa kuitenkin yhdistyy multisensorisuus sekä ihminen otetaan huomioon psykofyysisenä kokonaisuutena.

8 AISTIKORTIT

Aistikorttien (LIITE 1) teemana on multisensorisuus ja aistiesteettömyys. Tehtävien tarkoituksena on olla välittömiä ja harjoittaa mielentaitoja yhdistyen hengitykseen ja liikkeeseen. Kortit on jaettu kolmeen luokkaan: Paikallaan tehtävät harjoitteet, kevyet fyysiset harjoitteet sekä fyysisesti raskaat harjoitteet. Jokaisessa luokassa on 5 aistikorttia.

Paikallaan tehtävissä harjoitteissa keskitytään mielentaitoihin, välittömyyteen, olemiseen. Käytetään kaikkia aisteja rauhassa. Kevyesti fyysisissä harjoitteissa kävellään, tutkitaan hengitystä ja omaa suhdetta luontoon. Fyysisesti raskaissa harjoitteissa puretaan aistikuormia, stressiä ja erilaisia tunnetiloja. Pyritään hengästymään ja hikoilemaan.

Ennen harjoitteita on hyvä tarkistaa että mukana on kaikki tarvittavat välineet, jotta kaikki kortit on mahdollista tehdä: Ohjaajilla ja asukkailla säänmukaiset ulkoiluvarusteet ja tehtäviä varten hankitaan sivellin ja pieni kuppi täytettynä vedellä, tikkuaski ja makuualusta tai hupullinen takki.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli ideoida ja valmistaa aistikortit lastensuojelulaitos Lehmuskolon ohjaajien työkaluksi, joita he voivat käyttää yhdessä asukkaiden kanssa. Eri-tyinen pääpaino oli aistiesteettömyydessä sekä sensorisen integraation häiriössä. Aistikorttien päätavoitteena oli tuoda uusia, mielenkiintoisia sekä matalan kynnyksen tehtäviä nuorten käyttöön, jotka motivoivat heitä purkamaan aistikuormitusta sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla sopimattomien sijaan. Aistikorttien on tarkoitus olla polku käyttämään luontoa omana osanaan terveydenhuollossa, kuntoutuksessa sekä sosiaali- huollossa. Vaikuttamalla asenteisiin ja tapoihin tehokkaasti ja lisäämällä luonnon virkistyskäyttöä edistävänä sekä kuntouttavana menetelmänä pystytään vaikuttamaan yleisemmällä tasolla kansanterveyteen sekä vähentämään kuluja. Luonnossa oleilu voi joissakin tapauksissa olla lääkkeetön kivunhoitomenetelmä tai mielenlääke. Hyvinvointivaikutukset ulottuvat aina fyysisestä hyvinvoinnista psyykkiseen, eikä pidä unohtaa sosiaalista sekä sosioekonomista hyvinvointia sekä terveydenhuollon näkökulmaa. Lähiluonnon käyttäminen on matalan kynnyksen paikka kohdata muita henkilöitä, ja se lisää osaltaan sosiaalisia siteitä sekä yhteisöllisyyttä. Epätasa-arvoisuuden ehkäisy on myös olennainen osa lähiluonnon käyttöä sosioekonomisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Tarvitsemme uusia ideoita, sekä työkaluja jotta mahdollisimman moni käyttäisi lähiluontoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Tärkeäksi asiaksi nousee lähiluonnon saavutettavuus, esteettömyys sekä turvallisuus.

Ympäristön vaikutusmekanismit ovat moninaiset. Luontoympäristö lisää turvallisuuden tunnetta, sekä vähentää rikollisuutta ja parantaa ihmissuhteita ympäristössä. Nämä yhdessä parantavat sosiaalista hyvinvointia. Toisesta näkökulmasta tarkasteltuna luonnossa oleskelu saattaa nopeuttaa lapsella motorista kehitystä, joka petaa tietä fyysiseen

aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus omalta osaltaan kohottaa itsetuntoa, parantaa mielialaa, alentaa stressiä sekä lisää sosiaalisia kontakteja. Nämä taas lisäävät yhdessä fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Luonnolla voidaan vaikuttaa kipukokemuksiin, edistää mielenterveyttä, lisätä fyysistä aktiivisuutta, vaikuttaa asenteisiin, ehkäistä syrjäytymistä sekä vaikuttaa taloudellisesti.

Terveystieteiden, kuntoutuksen sekä sosiaalipalvelujen tulisi ottaa luontolähtöisempiä näkökulmia työkalukseensa, esimerkiksi enemmän kuntoutuspalveluita luonnossa, sekä mielipaikkareseptit masennuksen sekä kivunhoitoon. Mielipaikoissa oleskelulla on suurin havaittu hyöty. 2-3 kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan edistävät terveyttä.

Lisäksi varhaiskasvatukseen sekä ylempiin koulutuksiin voitaisiin lisätä ulkoilua sekä vapaata liikkumista ulkona. Hyvänä esimerkkinä puutyöntunnit voisivat olla myös majojen rakentamista lähiluontoon.

Julkisivujen sekä sisätilojen aistiesteetön näkökulma on myös mainitsemisen arvoinen asia. Sairaalat, terveyskeskukset, neuvolat sekä muut sosiaali- ja terveystieteiden palvelut voisivat muuttaa tilojaan luontolähtöisemmiksi, esimerkiksi sisustuksen avulla. On todettu, että pelkkä maisemakuvan katsominen laskee sydämensykettä ja vähentää stressiä. Kaikki nämä aspektit yhdessä vaativat yhteistyötä Euroopassa metsä, terveys, ympäristö sekä sosiaalitieteiden tutkijoiden välillä. Tarvitaan enemmän yhteistyötä tutkijoiden, poliittisten päättäjien sekä käytännön työntekijöiden keskuudessa.

Fyysinen terveys voidaan määritellä tuki- ja liikuntaelimestöön, hengitys- ja verenkiertoelimestöön, aineenvaihduntaan, fyysiseen suorituskäyttöön sekä toimintakykyyn/fyysiseen terveyskuntoon. Fysioterapian näkökulmasta tarkasteltuna luonnon käyttäminen yhtenä kuntoutuksen menetelmänä on perusteltua. 10 minuuttia luonnossa laskee verenpainetta, alentaa sykettä sekä vähentää lihasjännityksiä. Mitattaessa myös veren kortisolitaso laskee sekä ihon sähköjohtavuus pienenee, joka kertoo omalta osaltaan jännityksien vähenemisestä. Nämä terveyshyödyt johtuvat parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta, kun rentoudumme. Ihminen on elänyt metsässä 5 miljoonaa vuotta, ja luonnossa oleilu tuntuu perimämme takia tutulta ja turvalliselta. Metsä on

antanut meille ravintoa, vettä, suojaa sekä turvaa. Tätä voitaisiin kutsua sisäänrakennetuksi reagoititavaksi ja monet kokevat luonnossa jopa lumoutumisen kokemuksia.

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ehkäisee korkeaa verenpainetta, riskiä sairastua diabetekseen sekä syöpään. Luonnossa liikkuminen puree myös Suomessa yksinään 330 miljoonaa euroa vuodessa kustantavaan ylipainoon. Ylipainon vähentäminen laskee riskiä sairastua sydänsairauksiin, syöpään sekä aivohalvaukseen. Lisäksi se vähentää ADHD:n oireita, koska luonnossa oleilu vastaa yhden ADHD-lääkkeen tehoa sekä pienentää joissakin tapauksissa mielensairauksien oireita, myös somaattisia. Fyysinen aktiivisuus parantaa myös unen laatua.

On kuitenkin muistettava, etteivät kaikki harjoitteet luonnossa, tai luonnossa oleilu ole jokaiselle sopiva tapa purkaa aistikuormitusta. Luonto voi osalle ihmisistä tuntua jännittävältä tai jopa pelottavalta. Luonto on täynnä erilaisia eläimiä ja ötököitä sekä muita mahdollisesti vastenmielisiä asioita, ja siksi rentoutuminen voi myös olla haasteellista tai jopa mahdotonta. Siksi onkin erityisen tärkeää, että luontoon lähdetään tekemään aistiharjoitteita oman ohjaajan tai ystävän kanssa, jotta olo tuntuu turvallisemmalta. Myös oikeanlainen varustus, kuten pitkävartiset kumisaappaat tai hupullinen takki voivat luoda turvallisuuden tunnetta. Jos aistiharjoitteita tahtoo tehdä, mutta luontoon lähteminen on hankalaa, voi sisätiloja muuttaa luontolähtöisemmiksi käyttämällä sisustuksessa luonnon materiaaleja sekä värejä, ja ripustamalla luontoaiheisia tauluja seinille. Uskon myös, että tieto voi herättää kiinnostuksen tai hälventää pelkoa. Luontoon voi tutustua ensin sisätiloista käsin, esimerkiksi kirjoja lukemalla tai internettiä selaamalla.

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun vuoden alussa 2017. Sain idean opinnäytetyöhön Satakunnan ammattikorkeakoulusta, jossa on vahvaa osaamista aistiesteettömyydestä. He olivat aloittaneet yhteistyön lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n kanssa, ja idea opinnäytetyöhöni tuli sitä kautta. Tässä vaiheessa tein opinnäytetyönsuunnitelman, ja aikatauluni oli todella tiukka. Kuvittelin, että opinnäytetyöni on valmis arvioitavaksi jo syksyn alussa. Pian kuitenkin tajusin, ettei se ole mahdollista. Aloitin kirjallisuuden ja tutkimusten etsimisen ja valikoimisen. Huomasin, että juuri tästä aiheesta oli suhteellisen paljon suomalaista tuoretta tutkimustietoa. Tämä herätti mielenkiintoni, sillä

aihe oli todella ajankohtainen. Pian huomasin tarvitsevani lisää tietoa ekopsykologiasta ja biofilia-teoriasta, sillä monet lähteet korostivat niitä luonnon terveysvaikutuksista puhuttaessa. Näihin teemoihin tutustuminen on ollut mielenkiintoinen kokemus ja opinnäytetyön yksi kohokohtia.

Kirjallisuuskatsauksen jälkeen kokosin kirjallisuudesta mielestäni sopivan kokonaisuuden, joka käsittelee kattavasti monelta eri näkökulmalta luonnon terveysvaikutuksia ja ekopsykologian näkökulmasta perustelin luonnon aistiesteettömyyttä nojaten biofilia, eli luontorakkausteoriaan. Opinnäytetyö käsittelee aistiesteettömyyttä, joten oli luonnollista myös esitellä ihmisen aistit ekopsykologian näkökulmasta niiden perustoiminnan sijaan. Kesän aikana teoriapohja oli jäsentynyt muotoonsa, ja pystyin suunnittelemaan aistikortteja niiden pohjalta. Aistitehtävien suunnittelun jälkeen oli aika perehtyä valokuvaan. Tässä kohdassa minun piti ottaa selvää, minkä tyylistä kuvista suomalaiset ihmiset pitävät. Olin koko prosessin aikana vierailut säännöllisesti luonnossa, jotta pystyin samaistumaan ja uskomaan lukemaani tietoon. Valokuvasin mielestäni kauniita ja puhuttelevia paikkoja luontoretkien aikana. Näistä valokuvista osa päätyi aistikorttien kuviksi, sillä ne kertoivat samaa tarinaa minulle kuin mitä aistikorttien tehtävät olivat. Pilotoinnin tulos oli kanssani samaa mieltä, sillä suurin osa kuvista vastasi kortin takana olevaa aistiharjoitetta. Laminoin kuvat itse ja olen niihin kohtalaisen tyytyväinen. Kuvien värimaailma olisi parempi, jos olisin teettänyt ne valokuvaliikkeessä.

Korttien pilotointi meni mielestäni hyvin, ja sieltä tuli hyviä kehittämis ehdotuksia. Kuvien osalta olisin tehnyt niihin muutoksia, mutta vuodenaika vaihtui ja kuviin olisi tullut syysmaisemia, mikä ei ollut ihanteellista. Siksi jätin kuvat sellaisiksi kuin ne ovat.

Opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteiden ja menetelmien auki kirjoittaminen oli minulle kaikista haastavin osuus ja tiesin sen etukäteen. Olen kirjoittajana hyvin lavea, enkä ole ennen kirjoittanut asiantuntijatekstiä näin tarkoin määritelmin. Tämä osuus kasvatti minua kirjoittajana kaikkein eniten ja oli minulle hyödyllinen kokemus.

LÄHTEET

ADHD-liiton www-sivut. 2017. Viitattu 23.9.2017. <https://adhd-liitto.fi>

Anundi, E., Juusola, E., & Suomi, A. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki. Terapia – ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli : Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus.

Arvonen, S., & Aaltonen, A. 2013. Metsämieli : Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus.

Ayers A. J. 2005. Aistimusten aallokossa : Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD- diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fjortoft, I. 2004. Landscape as playscape : The effects of natural environments on children's play and motor development. Children, Youth and Environments.

Hamilo, M. 2011. Luonnollisesti hullu. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Kahn, P. 1997. Developmental psychology and the biophilia hypothesis: children's affiliation with nature. Developmental Review.

Kranowitz, C. S., & Tapola, L. 2003. Tahatonta tohellusta : Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kurttila, M. Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyvärinen, L. 2014. Hyvinvointia metsästä. Tallinna: MeediaZone OÜ.

Lastensuojelulaitos Lehmuskolo Oy:n www-sivut. 2017. Viitattu 23.9.2017. <https://www.lehmuskolo.fi>

Lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Viitattu 23.9.2017. <https://www.lastensuojelu.info>

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä : tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Naavan www-sivut. 2017. Viitattu 9.10.2017. <https://naava.io/fi>

Nummi, T. 2017. Metsät Satakunnan matkailussa. Teoksessa S-M. Renfors (toim.) Satakunta luontokokemusta- Luonnon tuotteistamisen teemat Satakunnassa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 23-31.

Papunetin www-sivut. 2017. Viitattu 31.1.2017 <https://papunet.net>

Psykofyysisen fysioterapiayrityksen www-sivut. 2017. Viitattu 23.9.2017. <https://bodymind.fi>

Renfors, S-M. 2017. Esipuhe. Teoksessa S-M. Renfors (toim.) Satakunta luontokokemusta- Luonnon tuotteistamisen teemat Satakunnassa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 7-8.

Renfors, S-M. 2017. Vesistöjen hyödyntäminen matkailussa – Sinisestä Satakunnasta matkailubrändi. Teoksessa S-M. Renfors (toim.) Satakunta luontokokemusta- Luonnon tuotteistamisen teemat Satakunnassa. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 9-22.

Ruskovaara, A. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus: Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliitto ry. Kirjapaino Öhrling Oy.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat : Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita

Suomen erityisherät ry:n www-sivut. 2017. Viitattu 13.6.2017. <https://www.erityisherkat.fi/>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 11.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

Tourula, M. & Rautio A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyttä_luonnosta.pdf Luettu 25.5 2017

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITE 1

Aistikortit 15 kpl.

Paikallaan tehtävät harjoitteet 5 kpl, kevyet harjoitteet 5 kpl, raskaat harjoitteet 5kpl.



Paikallaan tehtävät harjoitteet

Kiveen tai kallioon maalaus:

Etsi aurinkoiselta paikalta kivi tai kallio.

Kasta ohut sivellin veteen ja taiteile
ajatuksesi kiven tai kallion pintaan.

Huomaa, kuinka aurinko haihduttaa
ajatuksesi pois kiven pinnalta. Tarvitset
tähän tehtävään siveltimen ja pienen kupin
vettä.

(c) Maria Kosonen



Paikallaan tehtävät harjoitteet

Tikkuaskiharjoite:

Luonnossa on kaikenlaisia tuoksua lähes
loputtomasti. Tämä harjoite tehdään
hajuaistin avulla. Kun olet luonnossa,
voit kerätä tikkuaskiin jotakin mielestäsi
hyväntuoksua, esimerkiksi sammalta tai
kukkia. Kun mieli tarvitsee virittäytymistä
päivän askareisiin, tai metsään tulee ikävä,
voi nuuhkaista tikkuaskiin kerättyä
tuoksua.

(c) Maria Kosonen



3

Paikallan tehtävät harjoitteet

Havujen alle:

Etsi omasta mielestäsi suojaisa, turvallisen näköinen havupuun. Laita havupuun alle makuualusta, tai suojaa pääsi esimerkiksi hupulla. Asetu puun alle pitkällesi. Nauti makuuasennosta ja näkökulman vaihtamisesta. Voit myös nostaa jalat ylös runkoa vasten. Voit sulkea silmäsi.

(c) Maria Kosonen



4

Paikallaan tehtävät harjoitteet

Ilmapallo

Syvään hengitys. Pysähdy paikallasi. Hengitä muutaman minuutin ajan syvään, vatsaan asti. Kuvittele vatsasi olevan ilmapallo mitä täytät ja tyhjennät. Hengitä kuitenkin luontevasti, pakottamatta. Pitkät uloshengitykset poistavat jännityksiä ja syvät sisäänhengitykset tuovat energiaa.

(c) Maria Kosonen



Paikallan tehtävät harjoitteet

Mielipuu:

Kävele luonnossa, ja mieti itsekseesi millainen on mielipuu. Millaiseen puuhun haluaisit nojata? Onko se paksu vai ohut, tumma vai vaalea? Kun kohtaat lempipuusi, käy nojaamaan puuta vasten ja hengitä syvään

(c) Maria Kosonen



Kevyet harjoitteet

Takaperin kävely metsään:

Takaperinkävely aktivoi harvoin käytettyjä lihaksia, sekä on hellävarainen polville. Myöskin aivot tekevät paljon työtä, kun työskentelevät yllättävän motorisen liikkeen parissa. Tämä takaa voimakkaan virkistymisen tilan. Takaperinkävely vaatii myös uskallusta ja luottamusta -aivan kuten elämä.

(c) Maria Kosonen



Kevyet harjoitteet

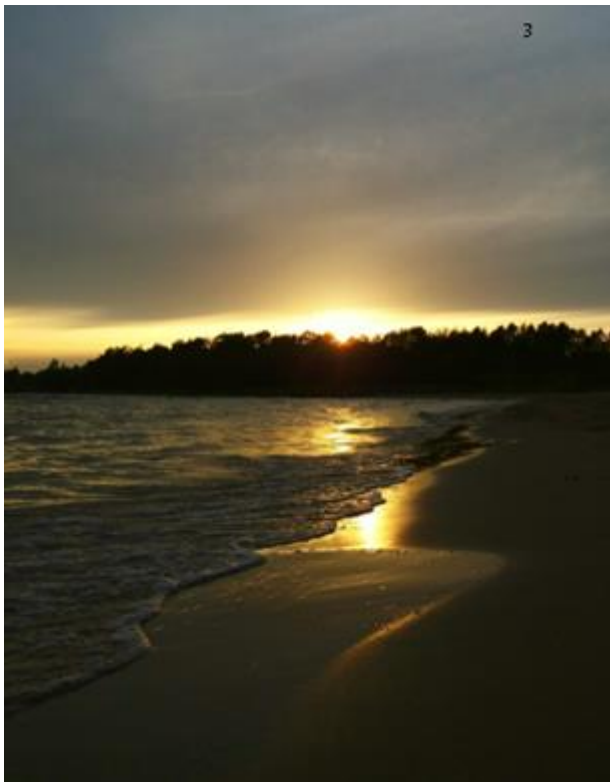
Metsän koskeminen:

Etsi kaatunut puu. Kosketa puuta ja sen juuria. Havainnoi, miltä puu tuntuu.

Pistä merkillä erilaiset tuntemukset riippuen materiaalista tai lajista. Tuntuuko kädessäsi lämpimältä, kostealta tai sileältä?

Kädessä on paljon hermopisteitä, joten kättely herättää tuntemuksia. Tehtävä herättää monet aistit, kuten tuntoaistin, näköaistin sekä hajuaistin. Kun metsää on ensin kätelty, on sitä helpompi hypistellä ja halata myöhemmin.

(c) Maria Kosonen



Kevyet harjoitteet

Avojaloin kävely:

Etsitään avokallio, ranta tai selkeä ja siisti metsäpolku. Myös kaatunut puunrunko tai kasteinen nurmi käyvät. Otetaan jalkineet pois ja rauhallisesti kävellään avojaloin suorassa kosketuksessa maan kanssa.

Aluksi avojaloin kävely voi tuntua oudolta, mutta kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen lihakset alkavat tottua uuteen kävelytapaan.

(c) Maria Kosonen



Kevyet harjoitteet

Tunnepolku:

Etsi metsästä paikkoja, jotka tuovat sinulle mieleen erilaisia tunteita, kuten iloa, rakkautta, surua, pelkoa ja vihaa. Kun tunnepaikat on löydetty, kulji reitti tunteesta seuraavaan. Pysähdy hetkeksi jokaisen tunteen kohdalle. Mitä mieleesi putkahtaa?

(c) Maria Kosonen

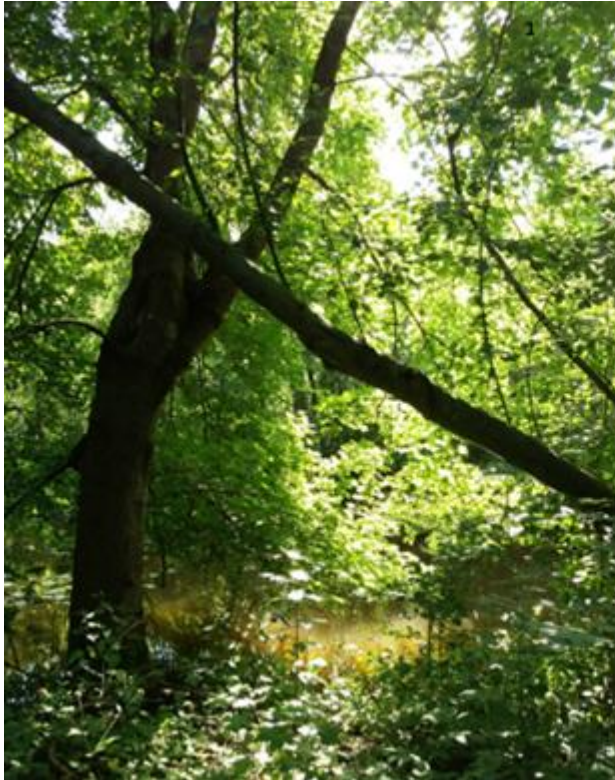


Kevyet harjoitteet

Mielipaikka:

Mene kävelemään luontoon. Katsele ja havainnoi kaikkea ympärilläsi. Tunnustele, millaisia tuntemuksia erilaiset maisemat sinussa herättävät. Pyri tiedostamaan, miltä paikka tuntuu. Kun alat tunnistamaan, millaiset paikat ovat mieleesi, tiedät minne hakeutua jatkossa. Jos et pääse aina mielipaikkaasi, pystyt kuvittelemaan paikan mielessäsi koska tahansa.

(c) Maria Kosonen



Raskaat harjoitteet

Puutreeni:

Etsi suorarunkoinen, alhaalta oksaton puu.
Tue selkä puunrunkoa vasten, ja laskeudu
alaspäin ikään kuin istuisit
näkyttömällä tuolilla. Jalat ovat 90
asteen kulmassa. Hae puunrungosta tuki ja
voima. Aktivoi omat keskivartalon
lihakset. Voit halutessasi nostaa kädet
hartioiden korkeudelle eteesi. Hengitä
syvään. Pysy asennossa hetki.

(c) Maria Kosonen



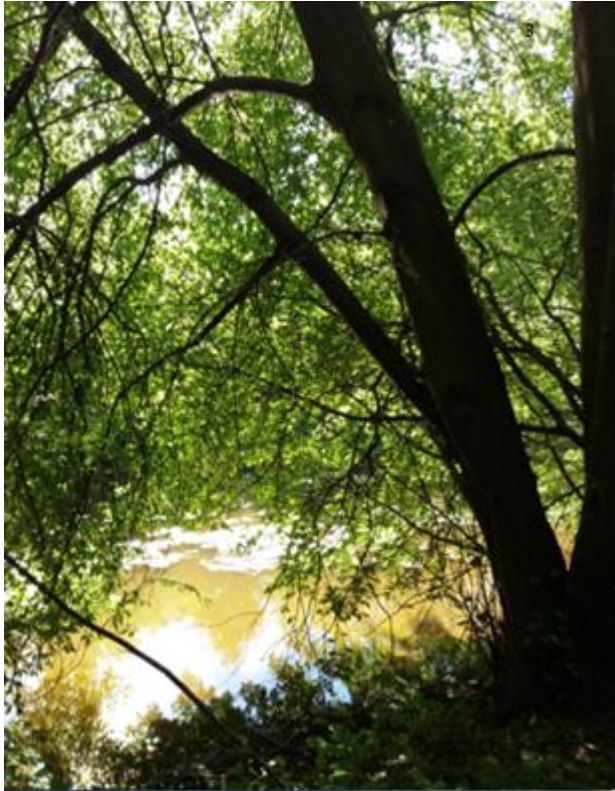
Raskaat harjoitteet

Kivijumppa:

Etsi tasainen jumppapaikka sekä sopivan
kokoinen kivi. Voit halutessasi etsiä
kevyen sekä painavan kiven. Voit käyttää
kiviä painoina, kun teet kyykkyä,
pystypunnerrusta tai vatsalihasliikkeitä.

Vain mielikuvitus on rajana.

(c) Maria Kosonen



Raskaat harjoitteet

Puuhun kiipeäminen:

Etsi luonnosta itseäsi miellyttävä puu. Puun tulee olla tarpeeksi tukeva ja vankka jotta sinne voi kiivetä. Kun kiipeät puuhun, kaikki muu katoaa paitsi käsillä oleva hetki. Keho saa fyysistä harjoitusta, sekä tarjoaa haasteita tilanhahmotukselle sekä tasapainolle. Liikunta itsessään vapauttaa aivoissa mielihyvää tuottavaa endorfiinia. Kiipeilyn on havaittu lisäävän myönteisiä tunteita ja parantavan mm. työmuistia.

(c) Maria Kosonen



Raskaat harjoitteet

Kehonpainoharjoitteet:

Etsi metsästä sopiva puu. Voit tehdä punnerruksia puuta vasten. Kulmaa vaihtelemalla vaikeustaso muuttuu. Punnertaa voi myös yhdellä kädellä. Samaa puuta hyödyntäen voit aktivoida syviä keskivartalon lihaksia. Seiso lantionleveyisessä asennossa. Ota puunrungon molemmin puolin kiinni kämmenilläsi, ja työnnä vuorotellen kättäsi 5-10 sekuntia kohti puunrunkoa. Yritä pitää lantio aivan paikallaan. Tunne keskivartalon työskentely.

(c) Maria Kosonen



Raskaat harjoitteet

Metsäjuoksu:

Lähde lenkille ilman ennakkoluuloja.
Oman lähtötasosi ja tunteuksiesi mukaan
voit joko hölkkätä hissukseen tai juosta
kovaa.

Käytä hyväksesi maaston
korkeusvaihteluja sekä maastopintoja.

(c) Maria Kosonen

Kuvat ja tekstit Copyright Maria Kosonen

Aistiesteetön Jukola

Lastensuojelulaitos Lehmuskolon Jukolan yksikköä päivitetään parhaillaan aistiesteettömäksi. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on vahvaa osaamista aistiesteettömyydestä, ja Lehmuskolo Oy on tilannut aistiesteettömät sisätilat SAMK:lta. Ympäröivään luontoon asti ulottuva aistiesteetön toiminta luo eheän kokonaisuuden yksikköön. Jukolan yksikköön tuotettiin fysioterapia-opiskelijan opinnäytetyönä uusi työkalu Jukolan ohjaajille asiakkaiden kanssa käytettäväksi lähiluonnossa. Uutena menetelmänä ovat aistikortit, jotka ohjaavat lapsia ja nuoria harjoittamaan aistejaan luonnon keskellä. Aistikorttien tavoitteena on aistikuorman purku sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla sopimattomien tapojen sijaan. Kortteja on viisitoista ja ne on jaettu kolmeen kategoriaan. Jokaisessa kategoriassa on viisi korttia.

Paikallaan tehtävissä harjoitteissa keskitytään mielentaitoihin, välittömyyteen, olemiseen ja käytetään kaikkia aisteja rauhassa. Nämä harjoitteet tehdään paikallaan.

Kevyesti fyysisissä harjoitteissa kävellään, tutkitaan hengitystä ja omaa suhdetta luontoon.

Fyysisesti raskaissa harjoitteissa puretaan aistikuormia, stressiä ja erilaisia tunnetiloja. Pyritään hengästymään ja hikoilemaan.

Aistiesteettömyys ei tarkoita aistiärsykkeiden poistamista tilasta vaan aistimusten tasapainoa ympäristössä. Multisensorisuus eli moniaistisuus tarkoittaa sitä, kun kahden tai useamman aistin stimulaatiot tapahtuvat samanaikaisesti. Näiden aistien aistiyhdistelmät tulee olla sopivia sekä tasapainossa keskenään, jotta ihmiselle ei synny negatiivisia tuntemuksia. Elämyksien luomisessa tarkoitus on tuottaa aistiärsykeitä, jotka ovat harmoniassa keskenään. Tavoitteena on, että yksilö saa tuntea jotakin uutta ja merkityksellistä. (Tuorila, Parkkinen & Tolonen 2008, 10-12.)

Luonto on hyvä paikka tehdä aistiharjoitteita, sillä luonnossa olosuhteet ovat oivallisia rauhoittumiseen, läsnäoloon ja virkistymiseen. Luontoympäristössä keho viestittää mielelle, että kaikki on hyvin. Luontoympäristössä sydämen syke rauhoittuu, verenpaine laskee sekä hengitystiheys tasaantuu. Näiden fysiologisten tapahtumien yhteydessä on helpompaa harjoittaa mieltä. Kun yhdistetään metsän fysiologiset terveysvaikutukset sekä mielenharjoitukset, tuloksena syntyy odotetusti positiivisia terveysvaikutuksia. (Arvonen 2014,7.)

© Maria Kosonen marraskuussa 2017

Lähteet:

Arvonen, S. 2014. Metsämieli : Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus.

Tuorila, H., Parkkinen, K. & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY.